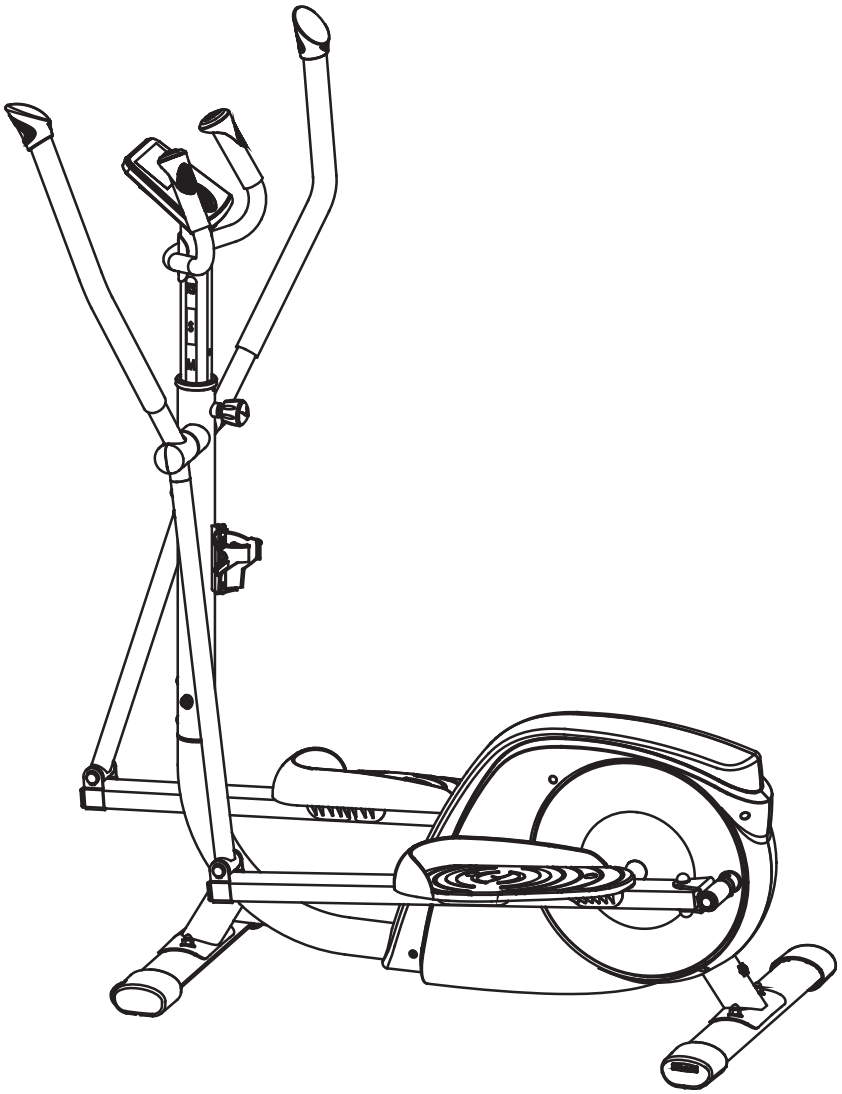
VE 510



VE 510
41 kg / 90 lbs
130 x 65 x 160 cm
51 x 26 x 63 in

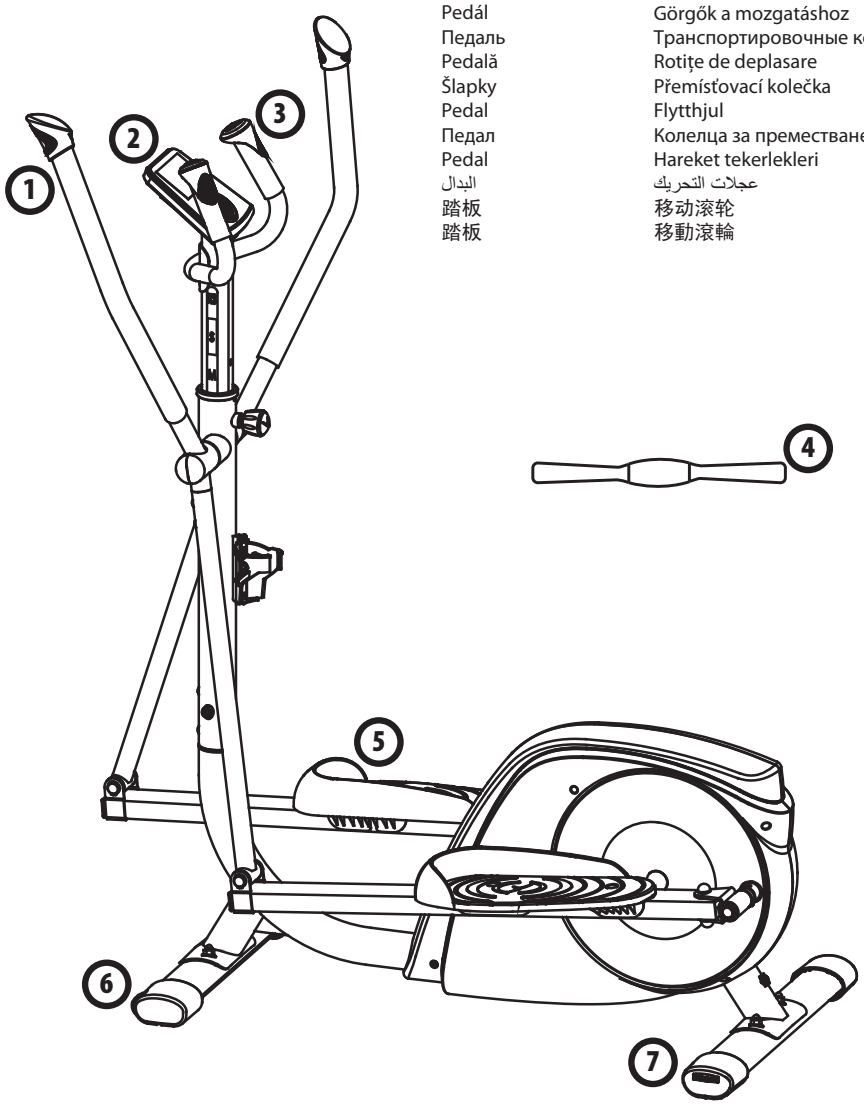
Maxi
130 kg
286 lbs

40 min

DOMYOS

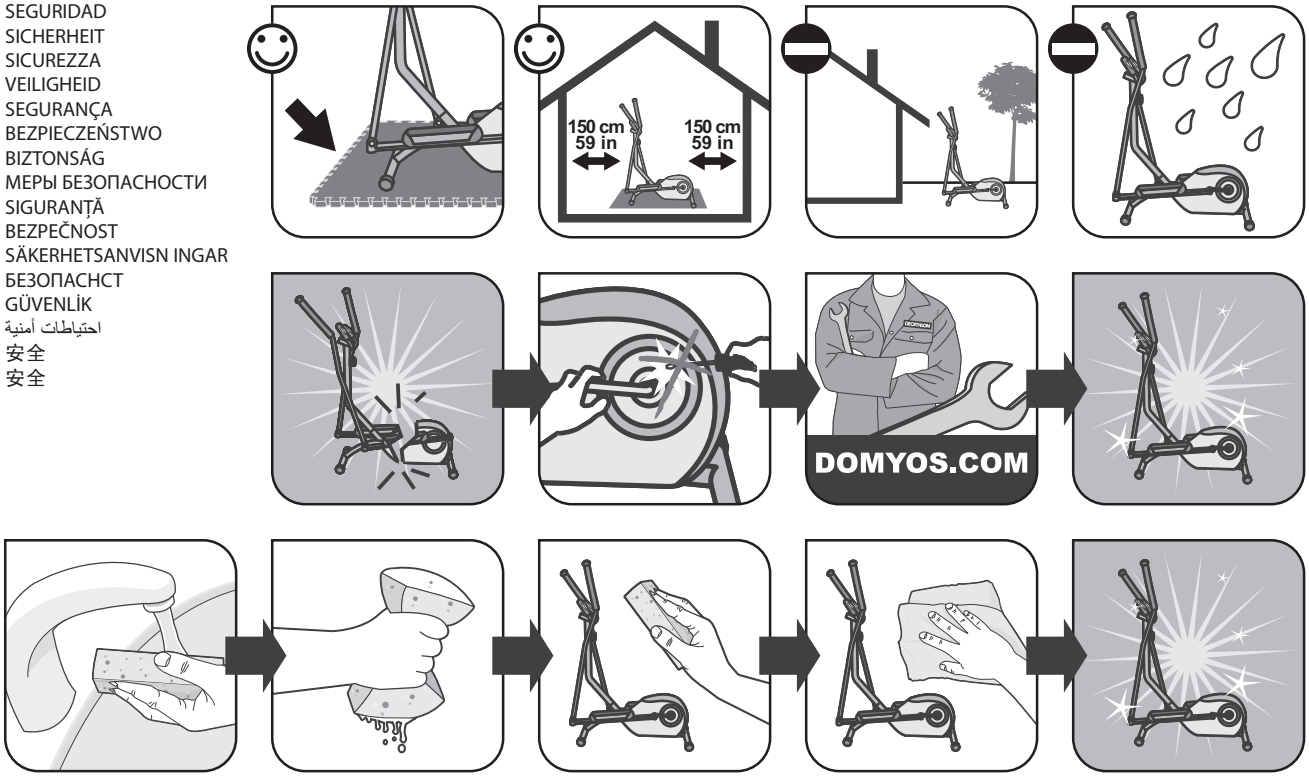
①	②	③	④
Mobile handlebars	Console	Stationary handlebars	Heart rate monitoring belt
Guidon mobile	Console	Guidon fixe	Ceinture cardiofréquencemètre
Manillar móvil	Consola	Manillar fijo	Cinturón cardiofrecuenciómetro
Mobiler Lenker	Konsole	Fester Lenker	Herzfrequenzmessgurt
Manubrio mobile	Console	Manubrio fisso	Cintura cardiofrequenzimetro
Mobiele stuurstang	Console	Vaste stuurstang	Band voor hartfrequentiemeter
Guiador móvel	Consola	Guiador fixo	Cinto cardiofrequencimetro
Kierownica ruchoma	Konsola	Kierownica nieruchoma	Pas do pomiaru częstotliwości tętna
Mozgatható kormány	Műszerfal	Rögzített kormány	Szívritmusmérő öv
Подвижный руль	Дисплей	Неподвижный руль	Пояс-пульсометр
Ghidon mobil	Consolă	Ghidon fix	Centura cardio-frecvenţmetru
Mobilní řídítka	Konzole	Pevná řídítka	Pás měřiče tepové frekvence
Rörligt styre	Konsol	Fast styre	Bälte med hjärtfrekvensmätare
Подвижно кормило	Табло	Фиксирано кормило	Колан за измерване на пулса
Hareketli gidon	Konsol	Sabit gidon	Kardiyofrekansmetre kemeri
مقود متحرك	الكونسول	مقود ثابت	حزام قياس نبضات القلب
移动手把	控制面板	固定手把	心率测量胸带
移動手把	控制面板	固定手把	心率測量胸帶

⑤	⑥	⑦
Pedal	Castors	Level adjuster
Pédale	Roulettes de déplacement	Compensateur de niveau
Pedal	Ruedas de desplazamiento	Compensador de nivel
Pedal	Transportrollen	Niveauausgleicher
Pedale	Rotelle di spostamento	Compensatore di livello
Pedaal	Transportwieltjes	Stelschroef niveau
Pedal	Rodinhas de deslocação	Compensador de nível
Pedał	Rolki transportowe	Regulacja poziomu
Pedál	Görgők a mozgatáshoz	Szintbe állítás
Педаль	Транспортировочные колесики	Компенсатор неровности пола
Pedală	Rotiţe de deplasare	Compensator de nivel
Šlapky	Přemísťovací kolečka	Kompenzátor úrovně
Pedal	Flytthjul	Nivåkompensator
Педал	Колелца за преместване	Компенсатор на нивото
Pedal	Hareket tekerlekleri	Seviye denkleştirici
البدال	عجلات التحريك	معدل المستوى
踏板	移动滚轮	水平补偿器
踏板	移動滾輪	水平補償器



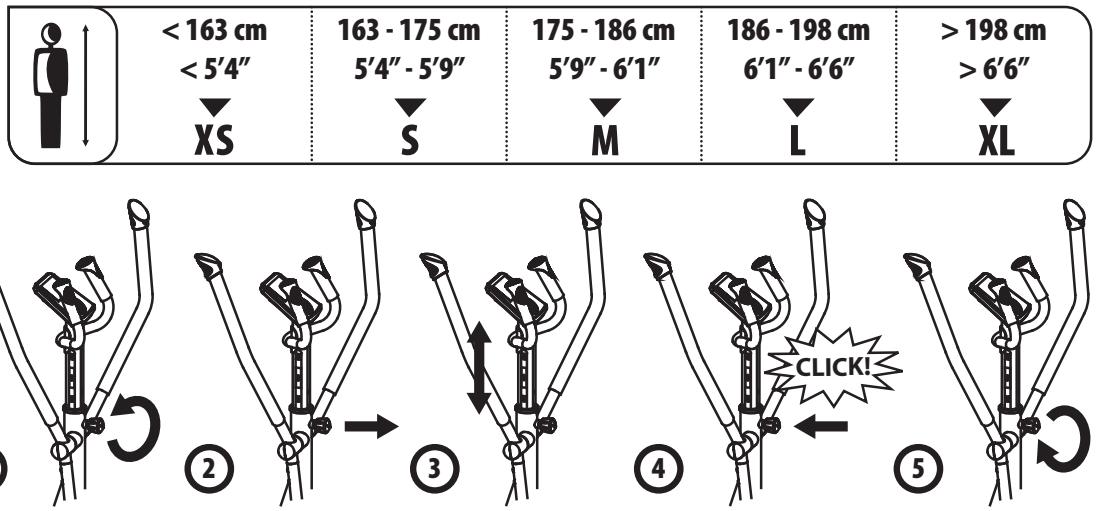
SAFETY

SÉCURITÉ
SEGURIDAD
SICHERHEIT
SICUREZZA
VEILIGHEID
SEGURANÇA
BEZPIECZEŃSTWO
BIZTONSÁG
МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ
SIGURANȚĂ
BEZPEČNOST
SÄKERHETSANVISN INGAR
БЕЗОПАСНСТ
GÜVENLİK
احتياطات أمنية
安全
安全



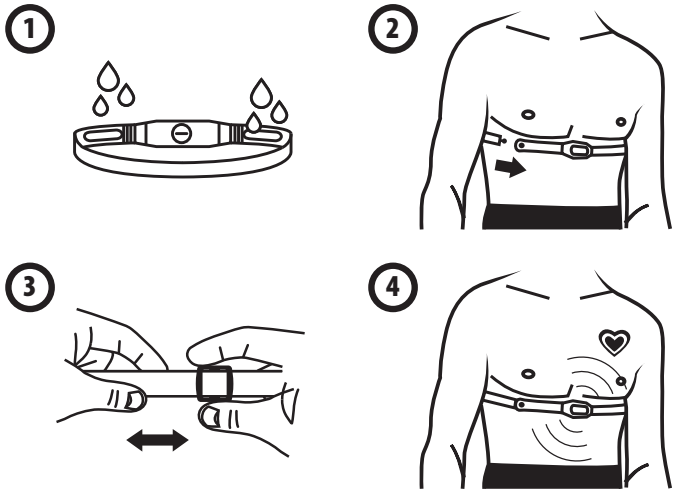
ADJUSTMENTS

RÉGLAGES
AJUSTES
EINSTELLUNGEN
REGOLAZIONI
INSTELLINGEN
REGULAÇÕES
USTAWIENIA
BEÁLLÍTÁS
РЕГУЛИРОВКИ
REGLAJE
NASTAVENI
INSTALLNINGAR
РЕГУЛИРОВКИ
AYARLAR
الضبط
调节
調節



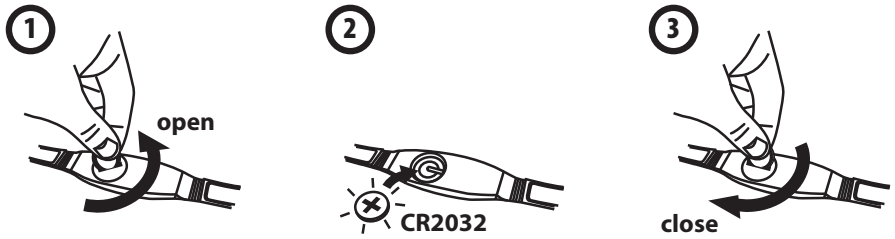
BELT HEART RATE MONITOR INSTALLATION

INSTALLATION DE LA CEINTURE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE
INSTALACIÓN DEL CINTURÓN CARDIOFRECUENCIÓMETRO
ANLEGEN DES HERZFREQUENZMESSGURTS
INSTALLAZIONE DELLA CINTURA CARDIOFREQUENZIMETRO
PLAATSING VAN DE HARTFREQUENTIEMETERBAND
INSTALAÇÃO DO CINTO CARDIOFREQUENCIMETRO
ZAKŁADANIE PASA DO POMIARU CZĘSTOTLIWOŚCI TĘTNA
A SZÍVRITMUSMÉRŐ ÖV ELHELYEZÉSE
НАДЕВАНИЕ ПОЯСА-ПУЛЬСОМЕТРА
INSTALAREA CENTURII CARDIO-FRECVENȚMETRU
INSTALACE PÁSU MĚŘIČE TEPOVÉ FREKVENCE
INSTALLATION AV BÄLTET MED HJÄRTFREKVENSMÄTARE
ПОСТАВЯНЕ НА КОЛАНА ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА ПУЛСА
KARDİYOFREKANSMETRE KEMERİNİN YERLEŞTİRİLMESİ
تثبيت حزام قياس نبضات القلب
心率测量胸带的安装
心率測量胸帶的安裝



CHANGING THE BATTERY

CHANGEMENT DE LA PILE
SUSTITUCIÓN DE LA PILA
AUSWECHSELN DER BATTERIE
SOSTITUZIONE DELLA PILA
BATTERIJEN VERVANGEN
SUBSTITUIÇÃO DA PILHA
WYMIANA BATERII
AZ ELEM CSERÉJE
ЗАМЕНА ЭЛЕМЕНТА ПИТАНИЯ
SCHIMBAREA BATERIEI
VÝMĚNA BATERIE
BYTE AV BATTERI
СМЯНА НА БАТЕРИЯТА
PİLİN DEĞİŞTİRİLMESİ
تغيير البطاريات
电池的更换
電池的更換



RECYCLING
The "crossed-out bin" symbol means that this product and the batteries it contains must not be thrown away with general household waste. They are subject to a specific type of sorting. Please take the batteries and your unusable electronic product to an authorised collection point for recycling. This treatment of your electronic waste will protect the environment and your health.

RECYCLAGE
Le symbole "poubelle barrée" signifie que le produit et les piles qu'il contient ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que le produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettre la protection de l'environnement et de votre santé.

RECICLAJE
El símbolo "papelera tachada" significa que este producto y las pilas que contiene, no podrán tirarse con los residuos domésticos. Son objeto de una selección específica. Deposite las baterías, así como su producto electrónico al final de su vida en un espacio de recogida autorizado para su reciclaje. Esta evaluación de los residuos electrónicos permitirá la protección del medio ambiente y de su salud.

ENTSORGUNG
Das Symbol "durchgestrichene Mülltonne" bedeutet, dass dieses Produkt sowie die darin enthaltenen Batterien nicht mit dem Hausmüll zu entsorgen sind. Sie werden mit dem Spezialmüll entsorgt. Entsorgen Sie Batterien sowie Ihr Elektrogerät am Lebensende zum Recycling bei einer genehmigten Sammelstelle. Die Wiederverwertung elektronischer Abfälle ermöglicht den Schutz der Umwelt und Ihrer Gesundheit.

RICICLAGGIO
Il simbolo del "cestino barrato" significa che questo prodotto e le pile che esso contiene non possono essere smaltiti con i rifiuti domestici. Sono l'oggetto di una specifica raccolta differenziata. Consegnare le batterie insieme al prodotto elettronico a fine ciclo di vita in uno spazio di raccolta autorizzato per riciclarli. Questa valorizzazione dei rifiuti elettronici permetterà la protezione dell'ambiente e della salute.

RECYCLING
Het symbool "doorkruiste vuilnisbak" betekent dat dit product en de batterijen erin niet weggegooid mogen worden met het huisafval. Ze maken deel uit van een specifiek sorteerproces. Werp de batterijen evenals uw elektronisch product aan het einde van de levensduur in een daarvoor bestemde container teneinde deze te recyclen. Deze recycling van uw elektronisch afval zal het milieu en uw gezondheid beschermen.

RECICLAGEM
O símbolo "caixote do lixo com traço por cima" significa que este produto e as pilhas que contém não podem ser deitados fora com o lixo doméstico. Estão sujeitos a uma triagem selectiva específica. Coloque as pilhas bem como o seu produto electrónico em fim de vida num espaço de recolha autorizado de forma a proceder à sua reciclagem. Esta reciclagem dos seus resíduos electrónicos permitirá a protecção do ambiente e da saúde.

RECYKLINGU
Symbol "przekreślonego kosza" oznacza, że ani produkt ani baterie nie mogą być wyrzucane do odpadów komunalnych. Podlegają one zbiórce selektywnej. Zużyte baterie i urządzenie elektroniczne powinny być pozostawione w autoryzowanym punkcie zbiórki w celu poddania ich recyklingowi. Zapewnia to ochronę środowiska naturalnego oraz zdrowia użytkownika.

ÚJRAHASZNOSÍTÁSA
Az "áthúzott szemetesedény" szimbólum azt jelzi, hogy sem ezt a terméket, sem a benne levő elemeket nem szabad a háztartási szemétbe dobni. Ezeket speciális válogatásnak vetik alá. A használt elemeket és a tovább már nem használható elektronikus terméket újra hasznosítás céljából adja le egy engedélyezett gyűjtőhelyen. Az elektronikai hulladék újrahasznosítása védi a környezetet és az ön egészségét.

ПЕРЕРАБОТКА
Знак перечеркнутой мусорной корзины означает, что настоящее изделие, а также батарейки, входящие в его состав, нельзя выбрасывать вместе с бытовыми отходами. Они подлежат отдельной утилизации. По окончании срока эксплуатации батареек и электронного изделия отнесите их в специально отведенное для этого место для последующей утилизации. Дальнейшее повторное использование электронных изделий направлено на защиту окружающей среды и Вашего здоровья.

RECICLARE
Simbolul "coș de gunoi barat" semnifică faptul că acest produs și bateriile pe care le conține nu pot fi aruncate împreună cu deșeurile menajere. Acestea fac obiectul unei trieri selective specifice. Depozitați bateriile, dar și produsul electronic uzat, într-un spațiu de colectare autorizat pentru a fi reciclate. Această valorificare a deșeurilor electronice va contribui la protecția mediului și a sănătății dumneavoastră.

RECYKLACE
Symbol přeškrtnuté popelnice znamená, že tento výrobek a baterie v něm obsažené není možné vyhodit do běžného domácího odpadu. Patří do speciálního tříděného odpadu. Po skončení životnosti odložte váš elektronický výrobek do specializované sběrny, kde bude zrecyklován. Tímto znovuzpracováním elektronického odpadu napomáháte chránit životní prostředí a své zdraví.

ÅTERVINNING
Den överkorsade soptunnan innebär att produkten och dess batterier inte kan slängas bland hushållssoporna. De måste sopsorteras. Lämna in batterierna och den kasserade elektroniska apparaten till en auktoriserad återvinningscentral. Om du gör dig av med ditt elektriska avfall på detta vis skonar du miljön och din egen hälsa.

РЕЦИКЛИРАНЕ
Знак "задраскано кошче за боклук" означава, че този продукт и съдържащите се в него батерии не могат да се изхвърлят заедно с домакински отпадъци. Те трябва да се събират разделно. Изхвърлете батериите и стария електронен уред на разрешеното за целта място за рециклиране. Това преработване на Вашите електронни уреди ще позволи да се защити околната среда и Вашето здраве.

GERI DÖNÜŞÜM
"Üzeri çizgili çöp tenekesi" sembolü, bu ürün ve içerdiği pillerin normal ev atıklarıyla birlikte atılamayacağı anlamına gelmektedir. Bunların özel olarak ayrılıp atılmaları gerekmektedir. Bataryaları ve kullanım ömrü sona eren elektronik ürününüzü, geri dönüşümleri sağlanmak üzere bir toplama alanına bırakınız. Elektronik atıklarınızın bu şekilde değerlendirilmesi çevrenin ve sağlığınızın korunmasını sağlayacaktır.

إعادة التدوير
يقصد برمز "سلة المهملات ذات علامة ×" إنه يجب عدم خلط هذا المنتج وما يحويه من بطاريات مع مخلفات المنزل العادية. فهما يخضعان لتصنيف محدد. برجاء أخذ البطاريات وجهازك الإليكتروني غير الصالح للاستخدام إلى نقطة تجميع لتدوير المخلفات مصرح بها. إن تعاملك مع نفاياتك الإليكترونية على هذا النحو إنما يحمي البيئة ويحمي صحتك.

回收
“划杠垃圾箱”标志表明该产品及其电池不可作为生活垃圾丢弃。必须进行专门的筛选。将电池和电子产品一起放在专门的回收中心。这种对电子产品的处理措施有利于保护环境和您的身体健康。

回收
“打交叉的垃圾箱”標誌表明該產品及其電池不可作為生活垃圾丟棄。必須進行專門的篩選。將電池和電子產品一起放在專門的回收中心。這種對電子產品的處理措施有利於保護環境和您的身體健康。

WARNING
• Misuse of this product may result in serious injury.
• Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
• Do not allow children on or around machine.
• Replace label if damaged, illegible, or removed.
• Keep hands, feet and hair away from moving parts.

AVERTISSEMENT
• Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
• Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
• Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
• Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
• Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

ADVERTENCIA
• Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
• Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
• No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
• Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
• No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

WARNHINWEIS
• Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
• Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
• Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
• Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
• Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

AVVERTENZA
• Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti.
• Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
• Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
• Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
• Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

WAARSCHUWING
• Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
• Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
• Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
• Als de sticker beschadigd, onleesbaar ofafwezig is, moet hij vervangen worden.
• Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

ADVERTÊNCIA
• Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
• Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
• Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
• Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
• Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

UWAGA
• Nieprawidłowe użytkowanie produktumoże być przyczyną wypadków.
• Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
• Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
• Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
• Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

FIGYELMEZTETÉS
• A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet.
• Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást.
• Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek.
• Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik.
• Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
• Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения.
• Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации.
• Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ.
• Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
• Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить.

ATENȚIE
• Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
• Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
• Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți departe de aceasta.
• Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipseşte, este indicat să înlocuiți.
• Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

UPOZORNĚNÍ
• Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
• Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
• Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
• Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
• Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

VARNING
• Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
• Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
• Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
• Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
• Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
• Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
• Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
• Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
• Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
• Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

UYARI
• Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
• Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
• Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
• Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
• Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

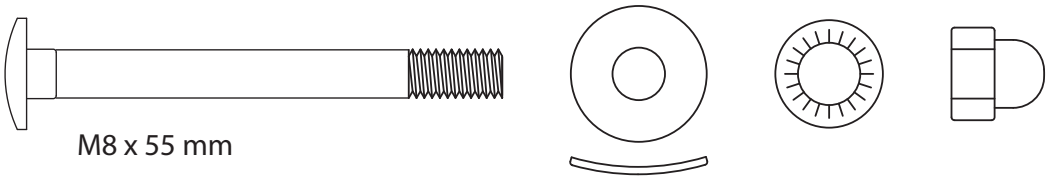
تحذير
• عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
• قبل الاستخدام احرص على قر اءة دليل الا ستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذير ات والتعليمات التي يتضمنها.
• يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
• يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
• يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

注意
・滥用本产品有造成严重伤害的可能。
・使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和操作规定。
・不要让儿童使用本产品及在产品周围玩耍。
・若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
・使手、脚和头发远离运动的部位。

注意事項
・對產品的不當使用將導致嚴重受傷。
・使用本產品之前請閱讀本手冊上的全部說明，并遵照注意事項進行使用。
・不可讓兒童接近或使用該器材。
・如產品上的貼標損壞，模糊或缺失，請將其更換。
・不可將雙手，雙腳或頭髮靠近運動中的部件。

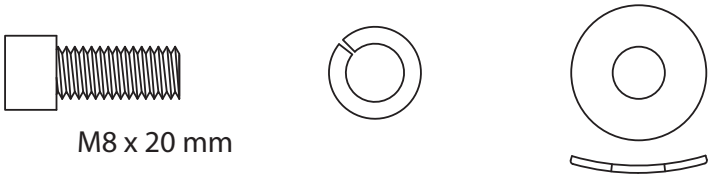
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安装

A x 4



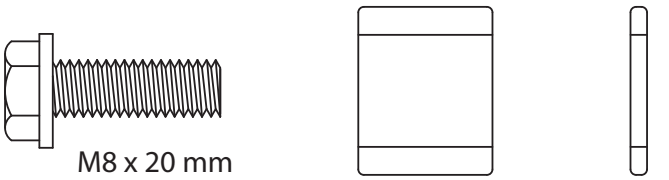
M8 x 55 mm

B x 4



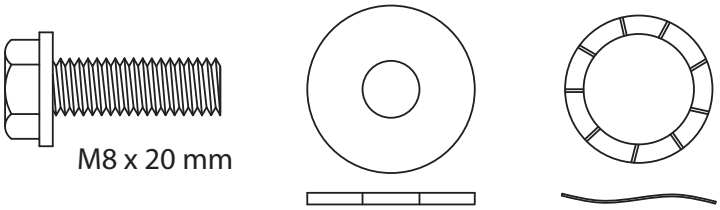
M8 x 20 mm

C x 2



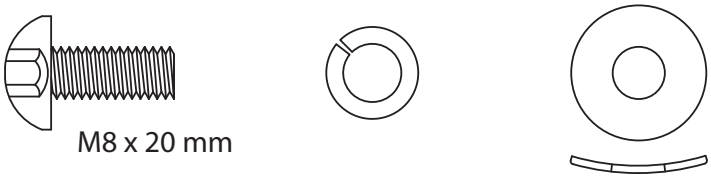
M8 x 20 mm

D x 2



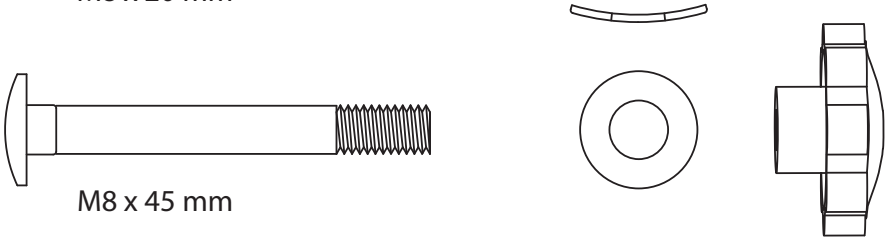
M8 x 20 mm

E x 6



M8 x 20 mm

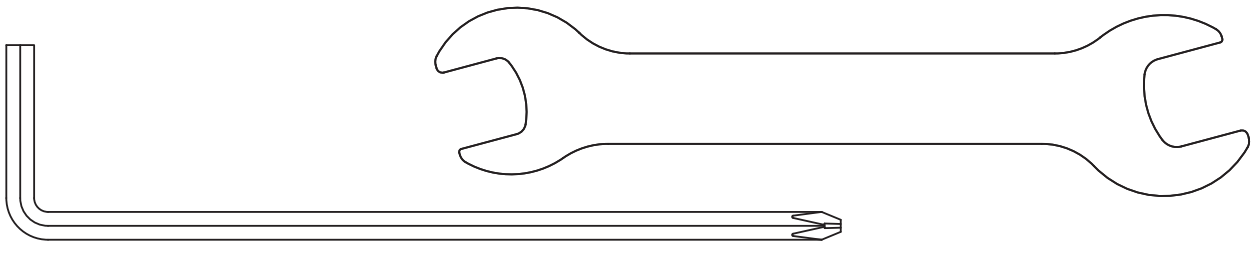
F x 4



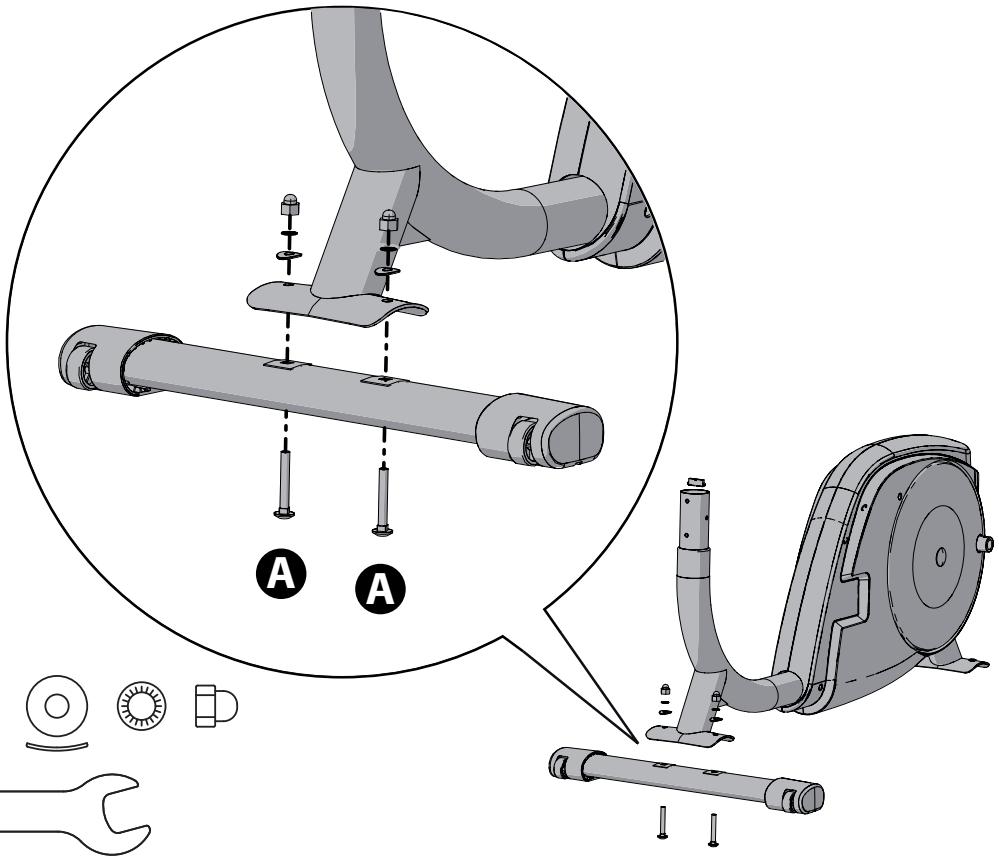
M8 x 45 mm

G x 2

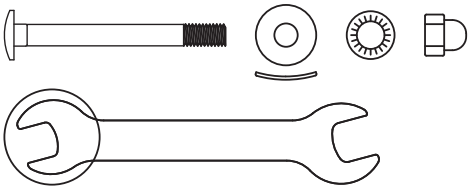
M5 x 12 mm



1

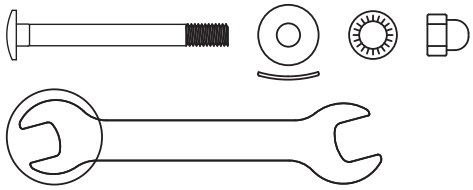


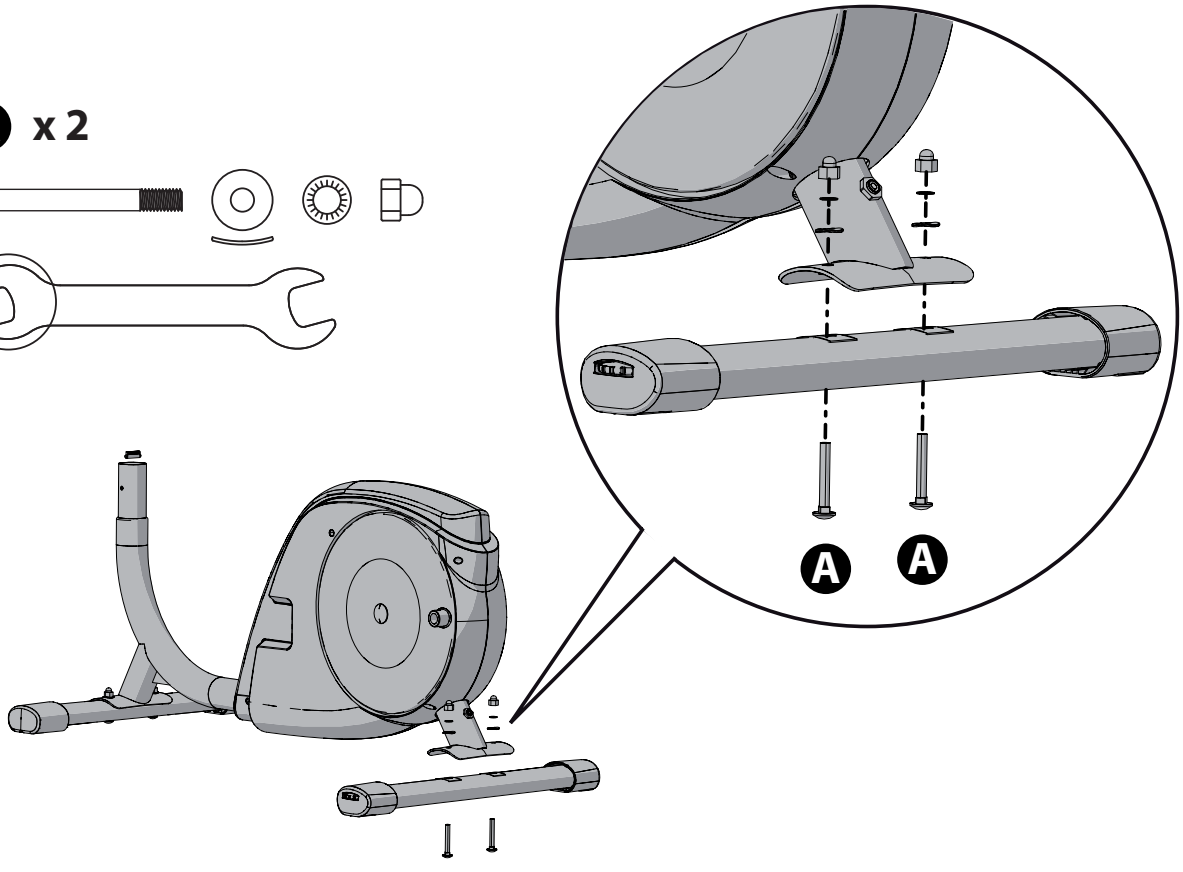
A x 2



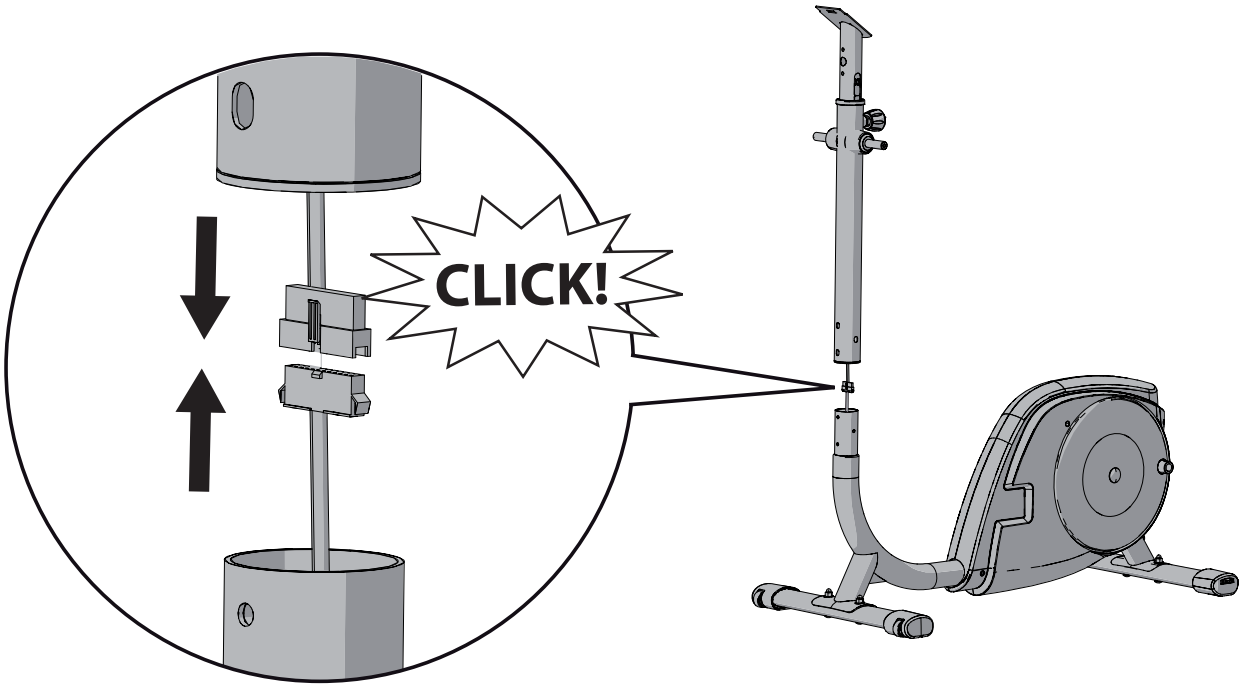
2

A x 2

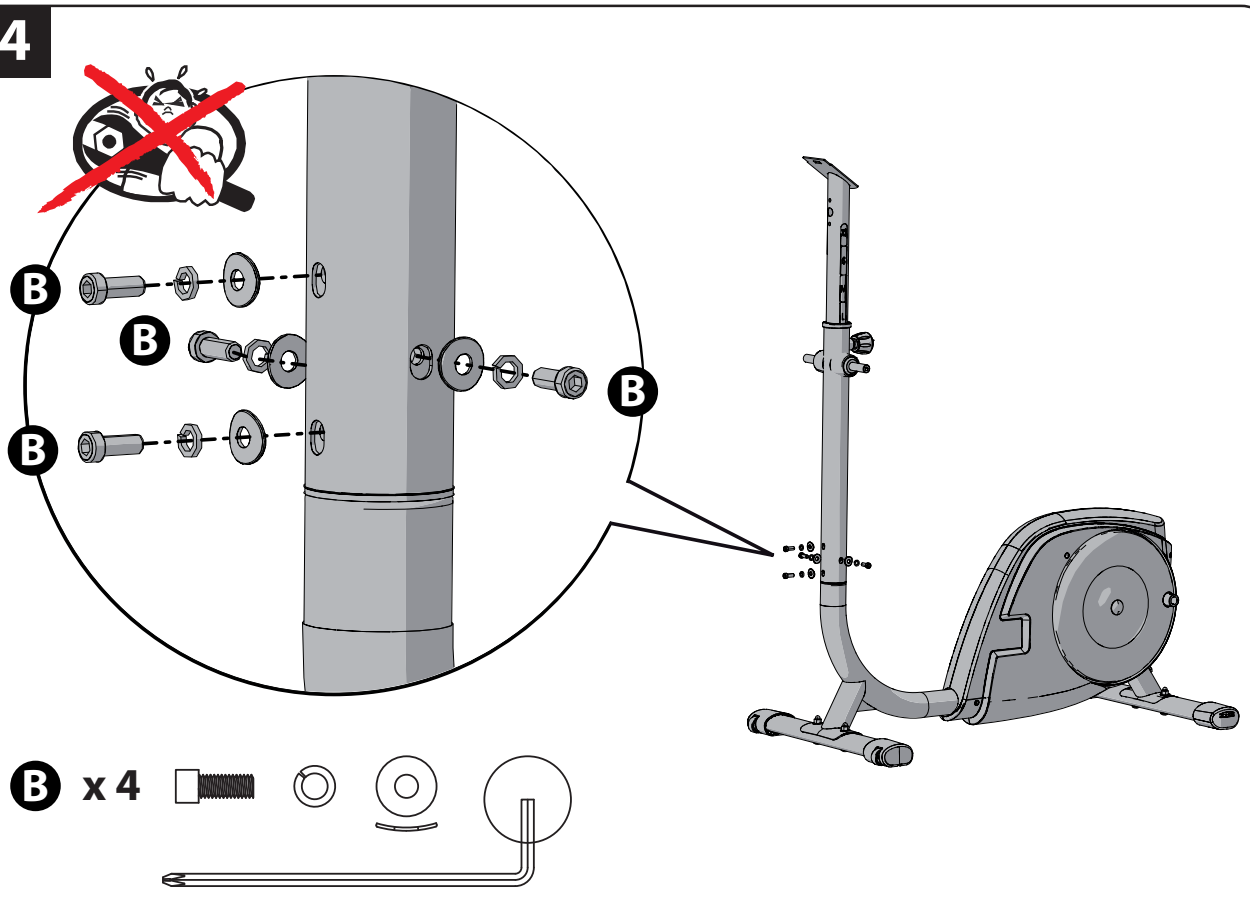


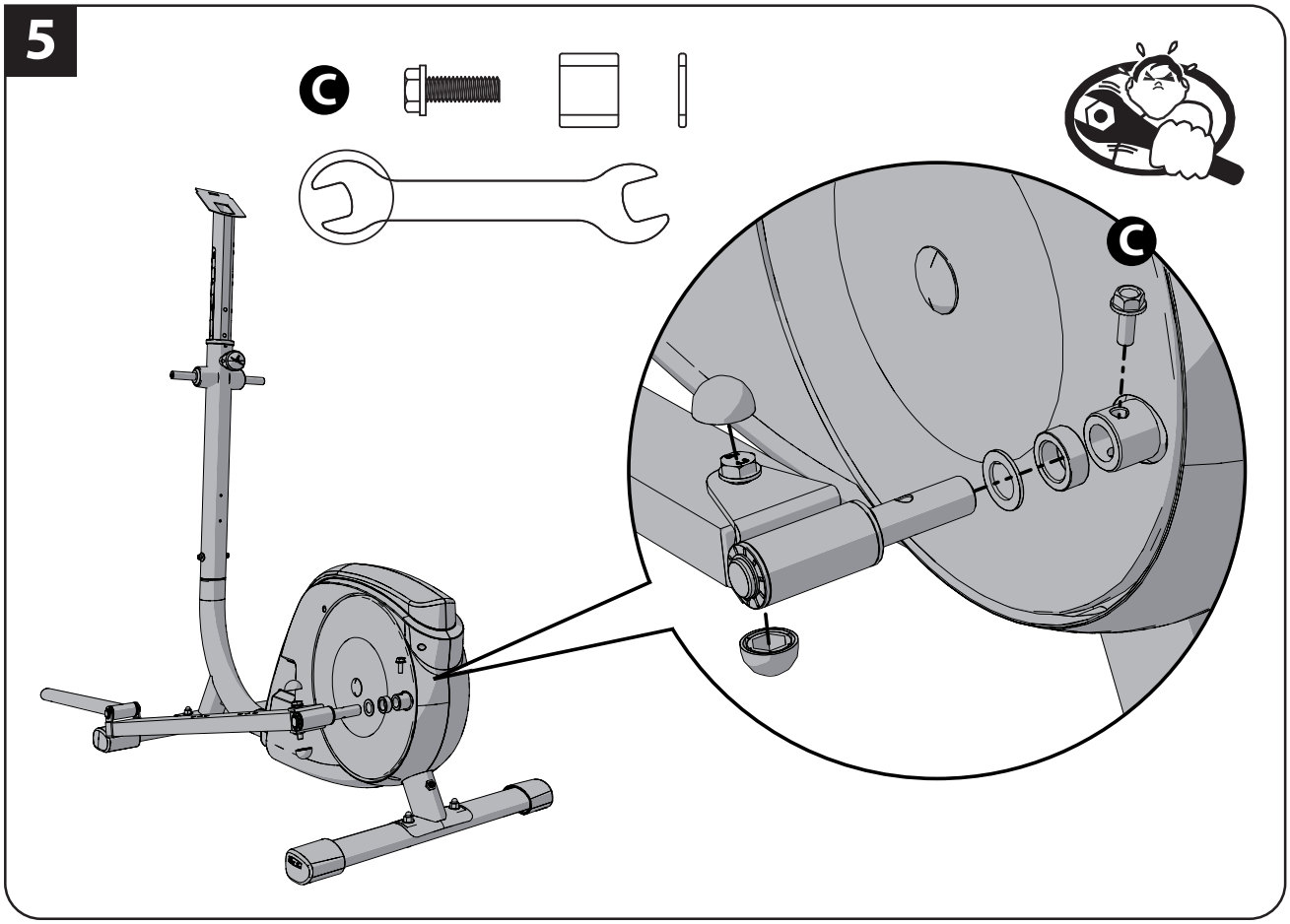


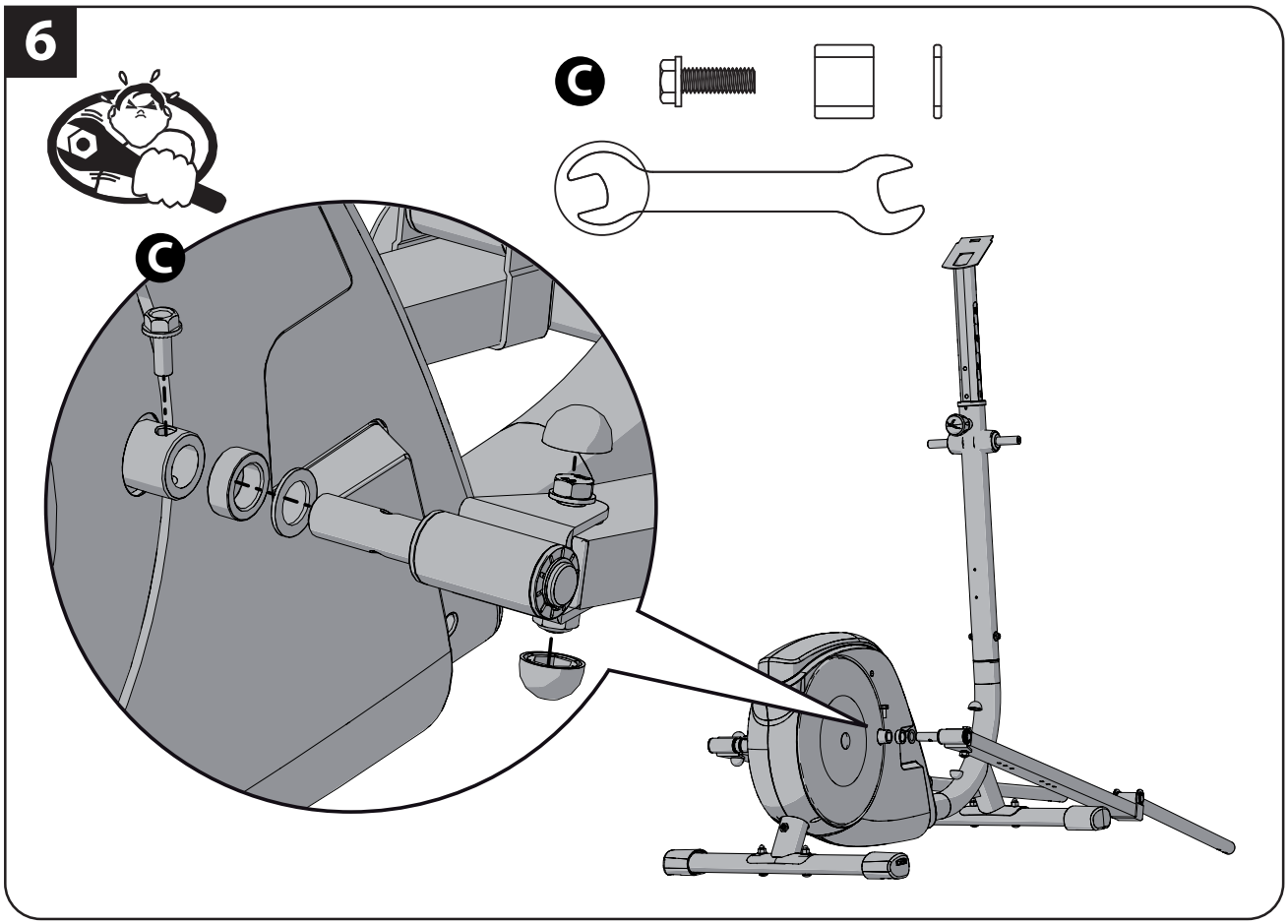
3

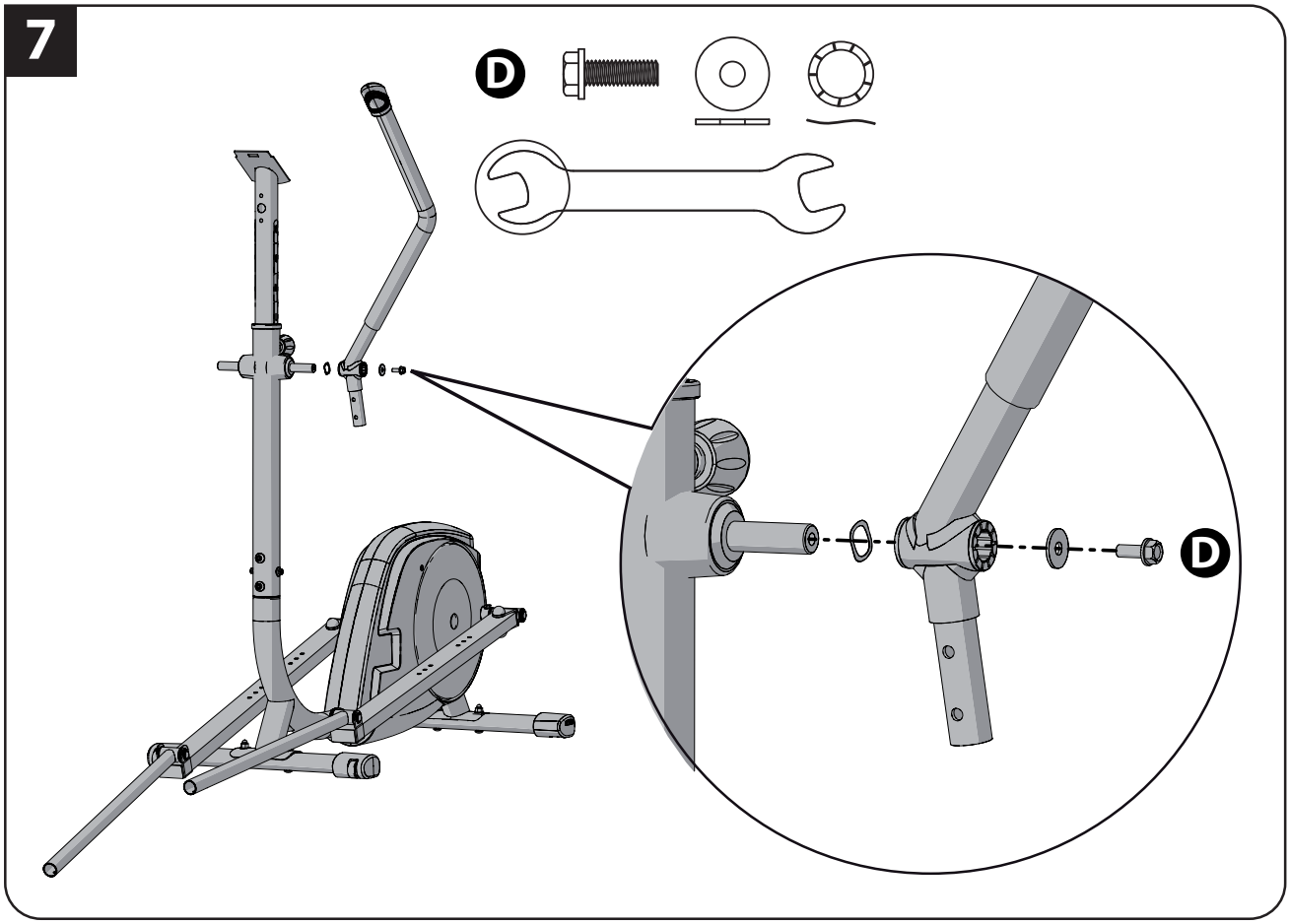


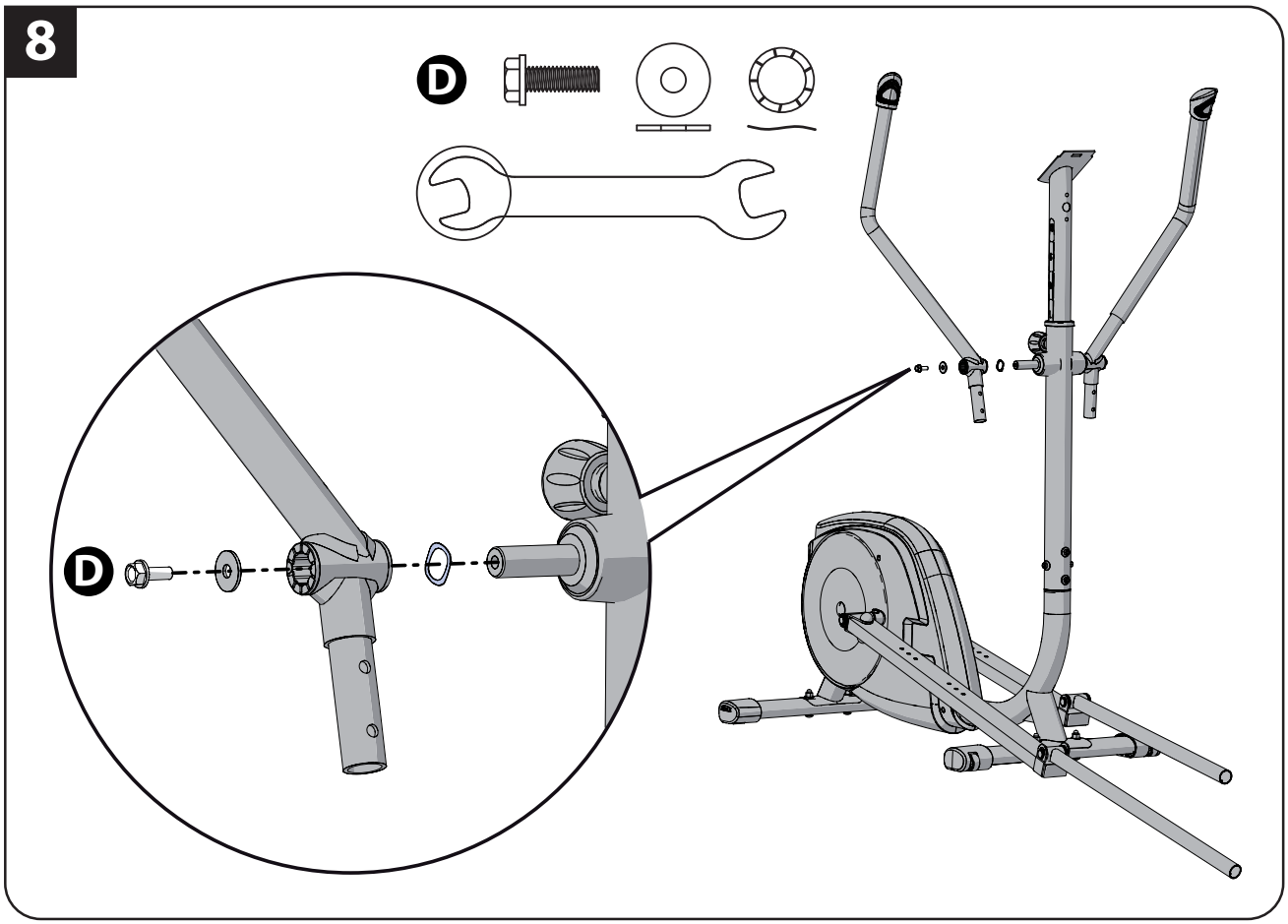
4



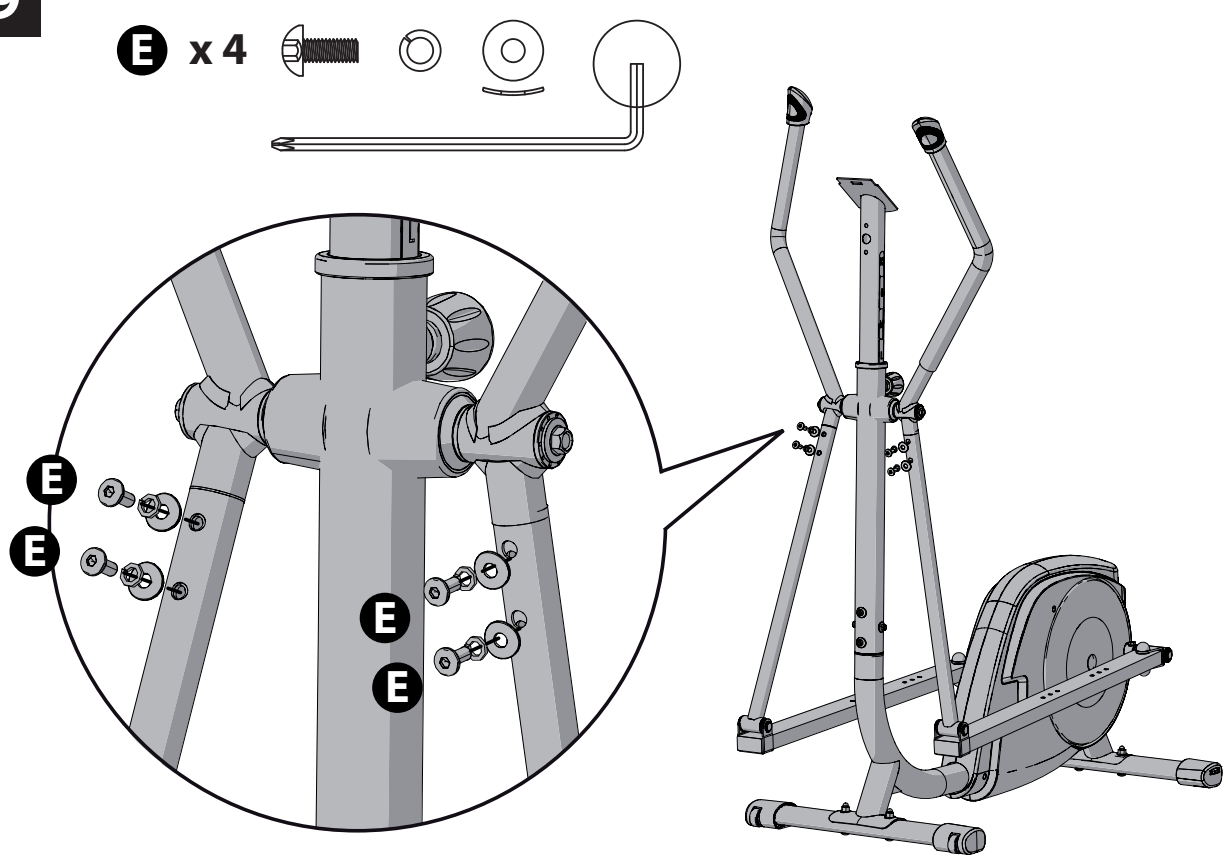

5
C
C


6
C
C

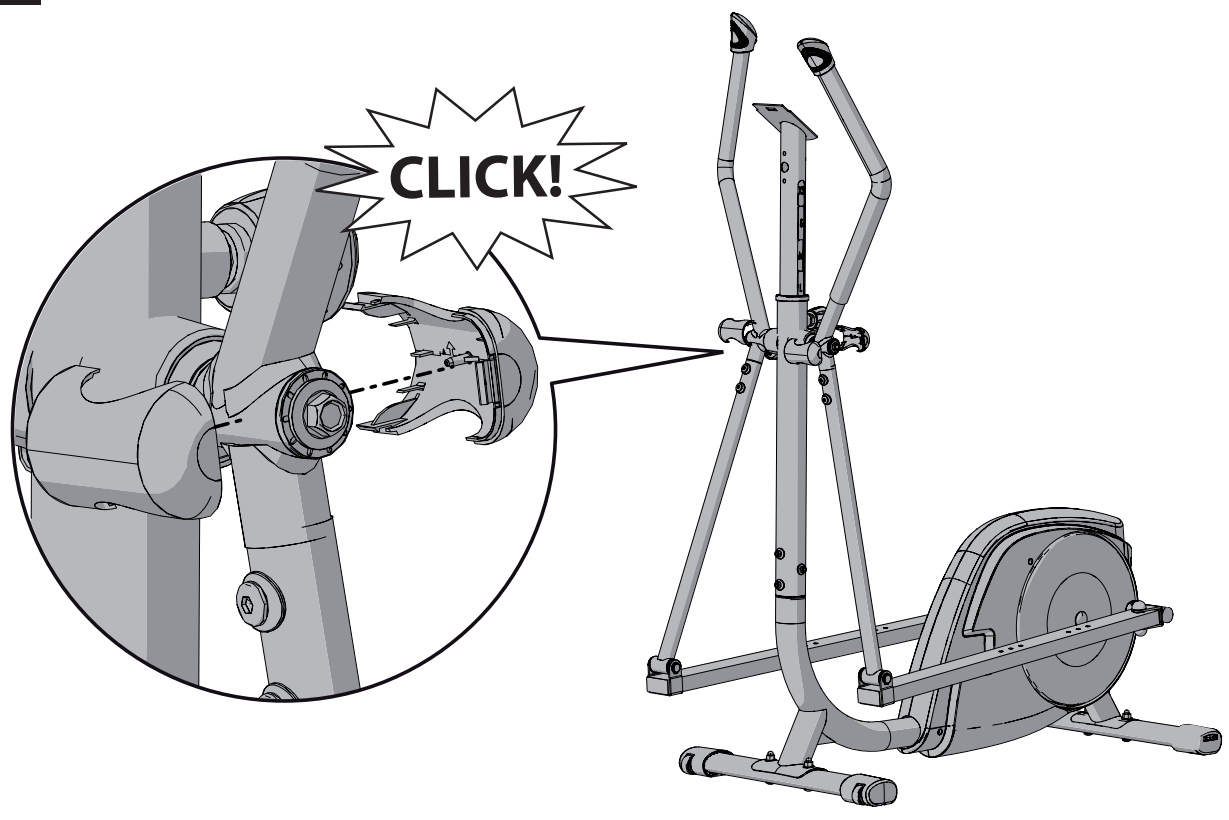

7
D
D


8
D
D

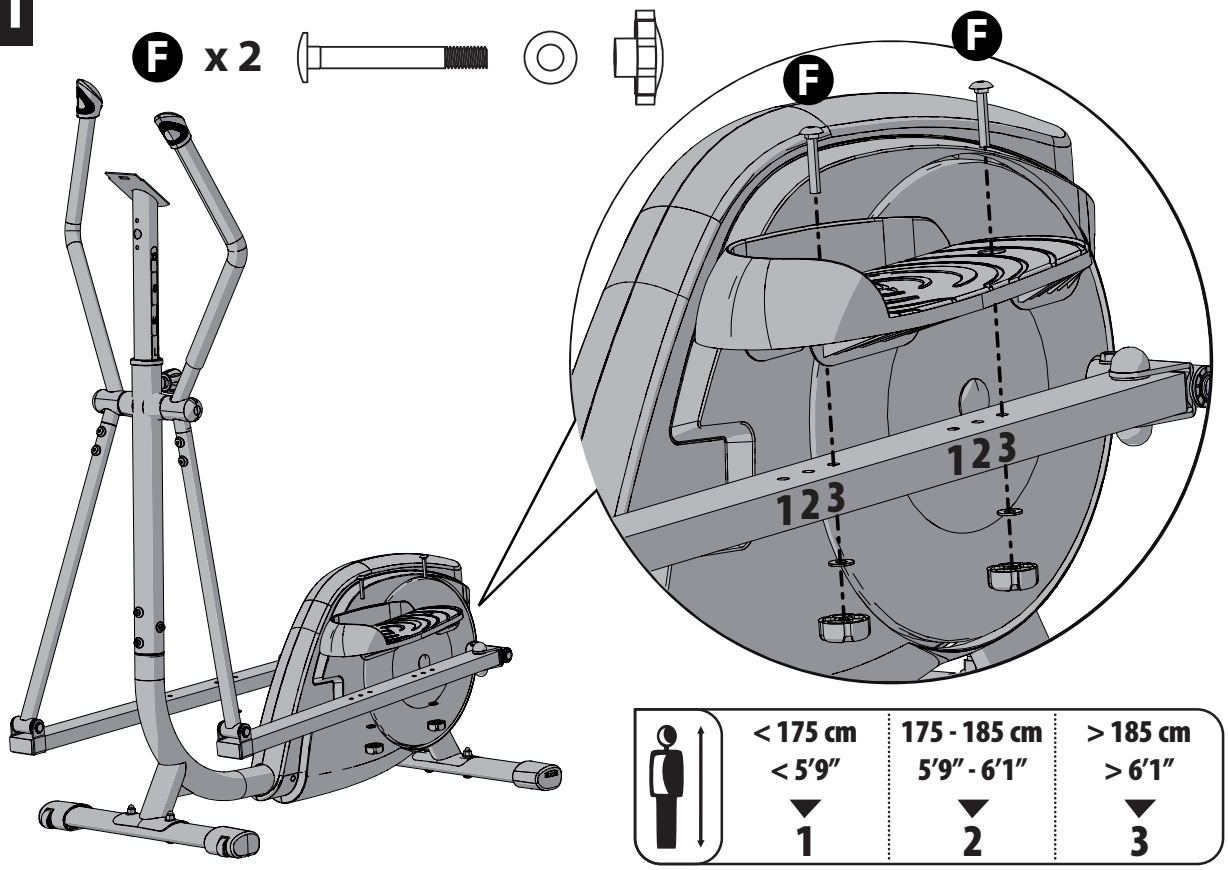
9



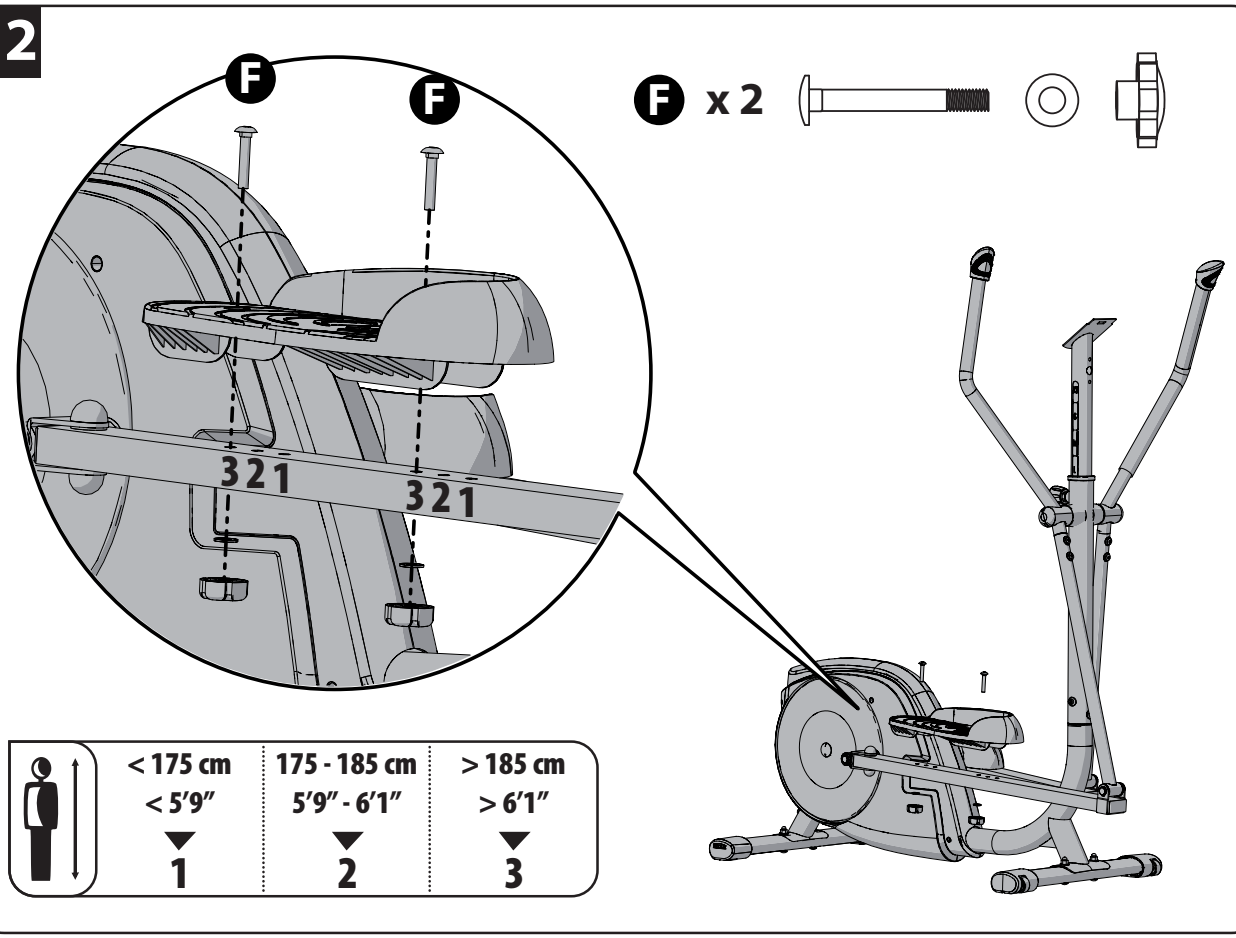
10



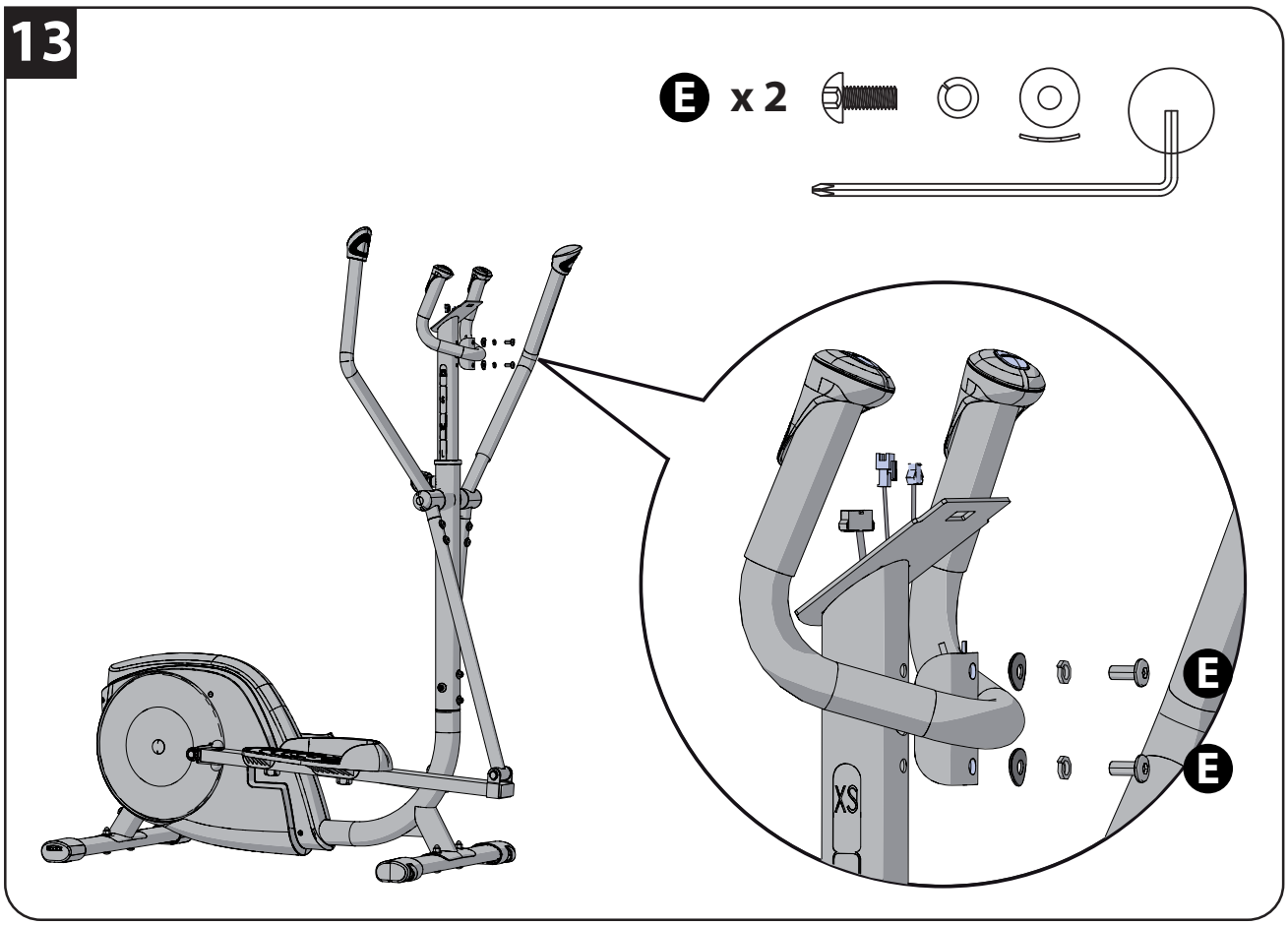
11


F x 2
F
F
123
123
< 175 cm
< 5'9"
1
175 - 185 cm
5'9" - 6'1"
2
> 185 cm
> 6'1"
3

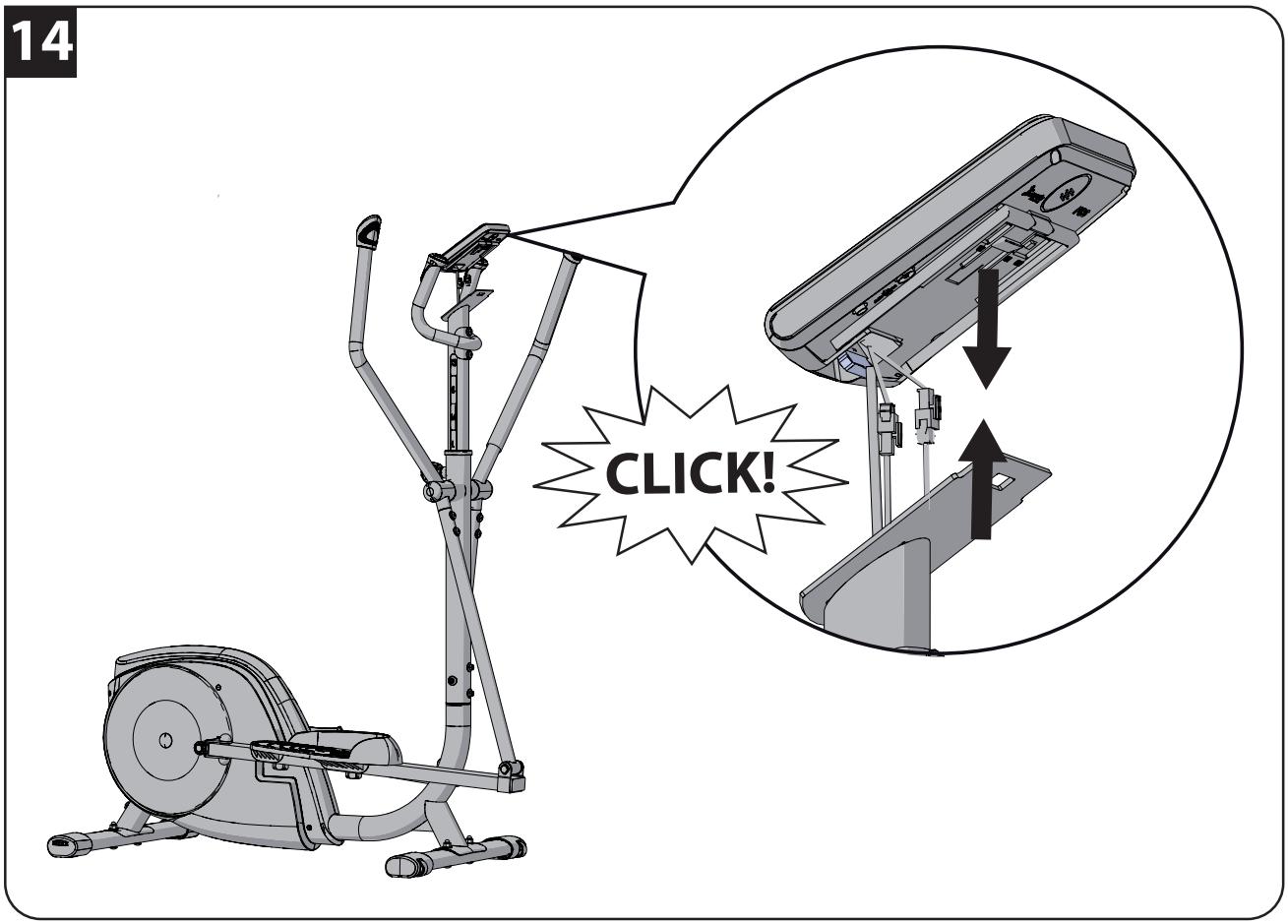
12


F
F
321
321
F x 2
< 175 cm
< 5'9"
1
175 - 185 cm
5'9" - 6'1"
2
> 185 cm
> 6'1"
3

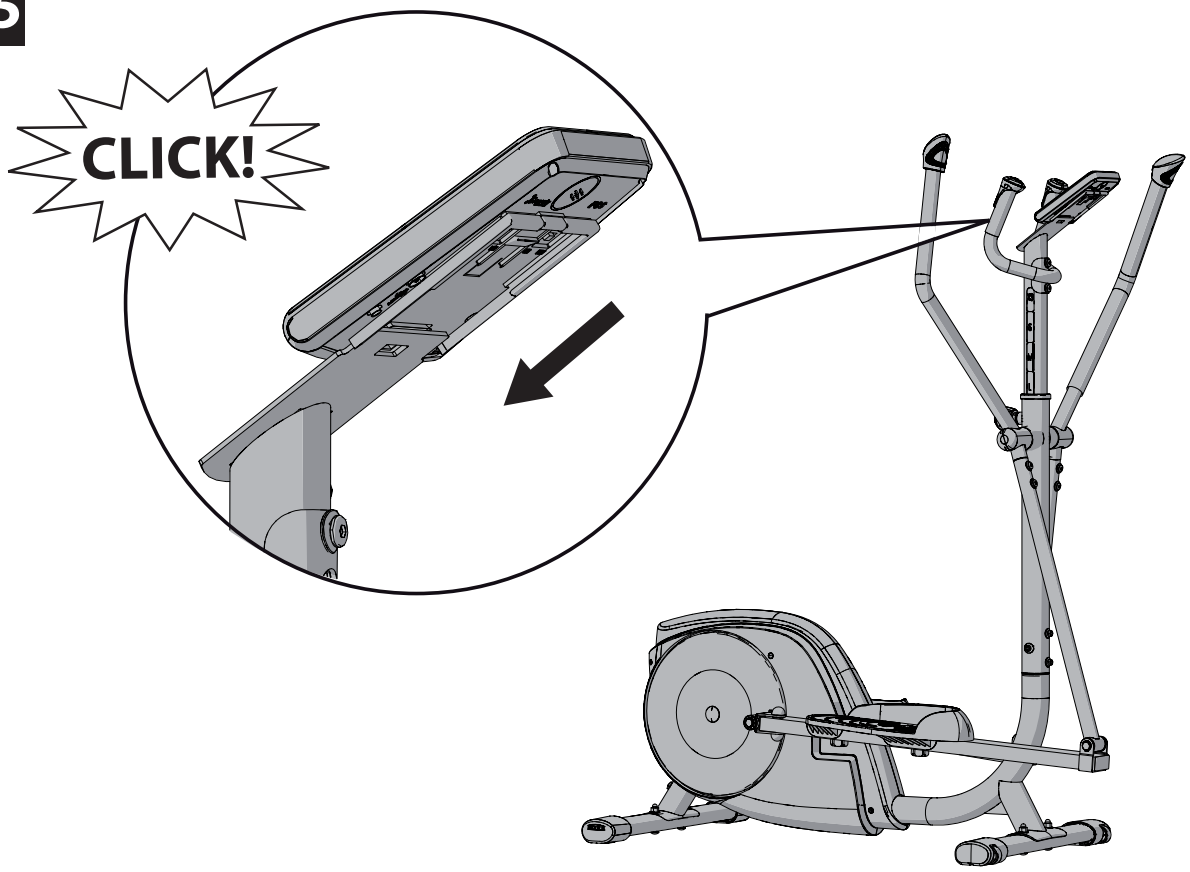
13



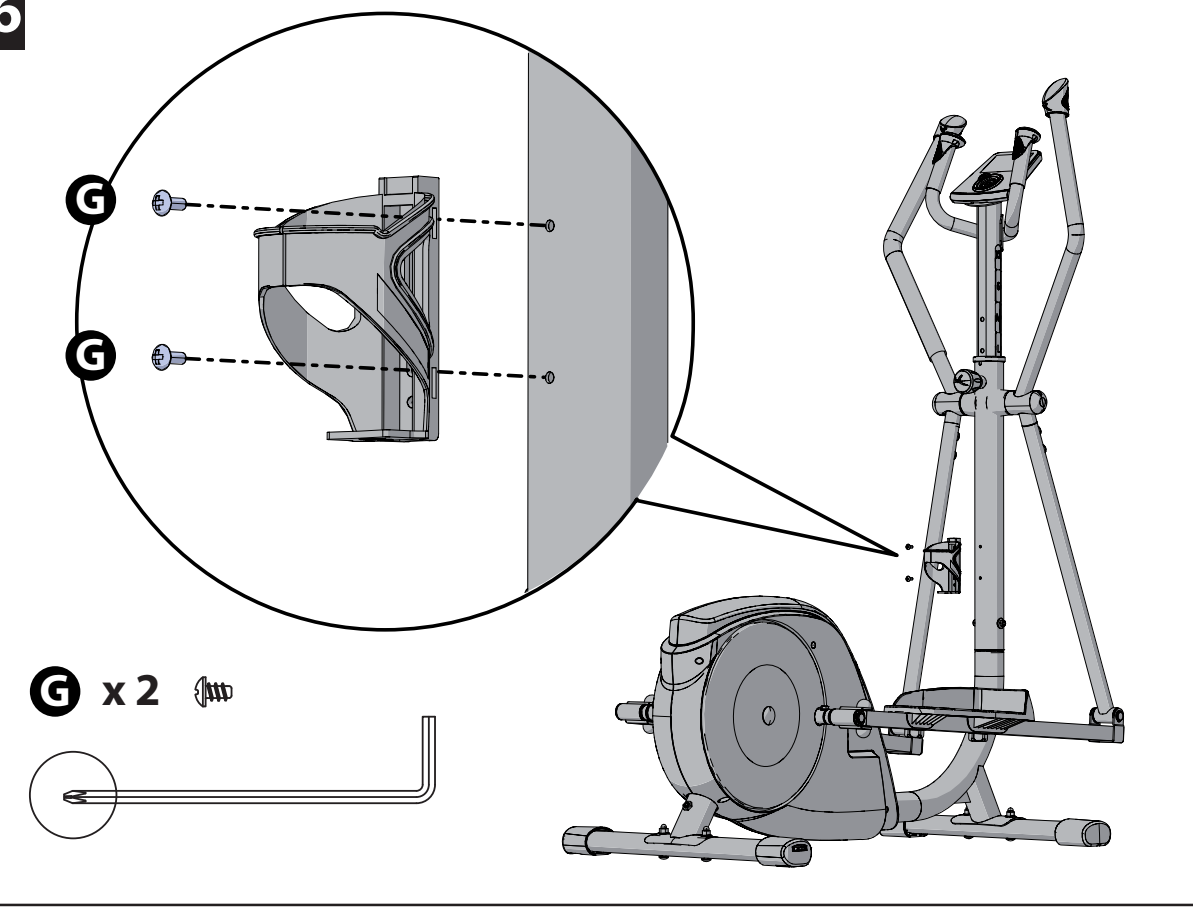
14



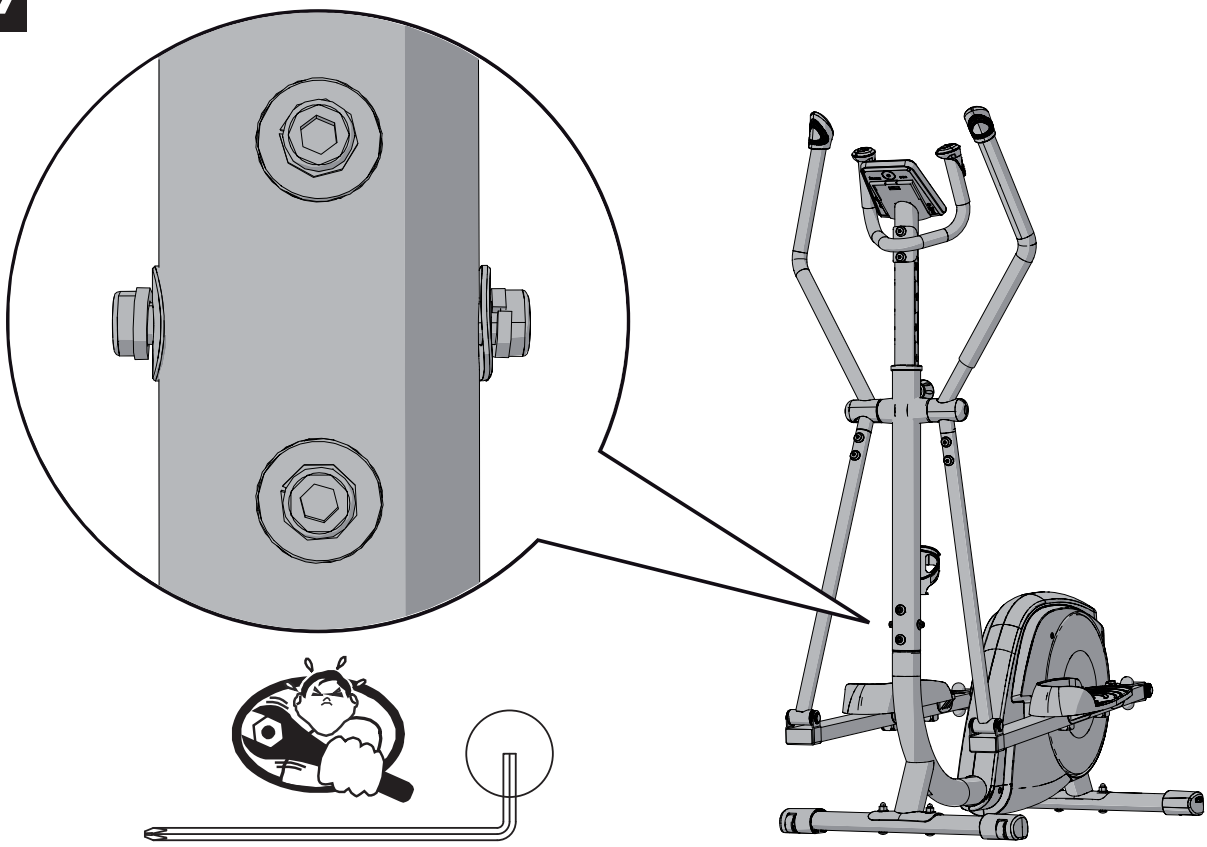
15



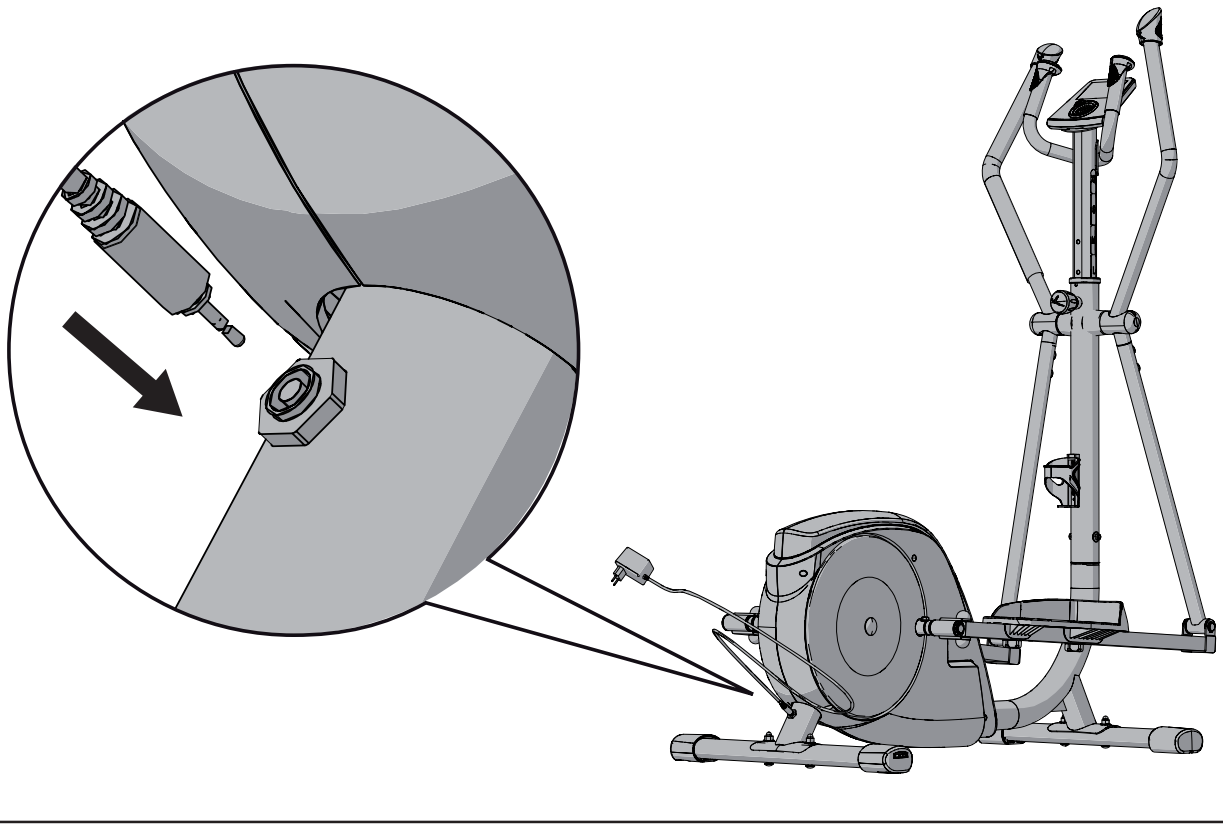
16



17

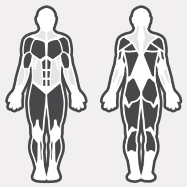


18



Escolheu um produto da marca DOMYOS e agradecemos a confiança que depositou em nós.
Quer seja principiante ou desportista de alto nível, a DOMYOS é o seu aliado para se manter em forma ou desenvolver a sua condição física. As nossas equipas envidarão sempre todos os esforços para conceber os melhores produtos. Contudo, se tiver comentários, sugestões ou perguntas, estamos disponíveis no nosso sítio DOMYOS.COM. Também encontrará aqui conselhos para a sua prática e assistência no caso de necessidade.
Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja para si sinónimo de prazer.

APRESENTAÇÃO



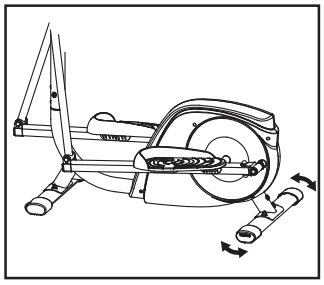
A prática da bicicleta elíptica é uma excelente forma de actividade cardiotraining que lhe permite aumentar as suas capacidades cardiovasculares e respiratórias, ao mesmo tempo que tonifica a totalidade do seu corpo: nádegas, quadríceps, barrigas das pernas, dorsais, peitorais, bíceps e abdominais em reforço.
A prática da retropedalagem permite-lhe acentuar o trabalho das nádegas e da parte de trás das coxas.
O trabalho em endurance vai permitir-lhe queimar o máximo de calorias (ideal para perder peso em associação com uma alimentação equilibrada).

PT

RECOMENDAÇÕES GERAIS

1. A busca da forma física deve ser feita de modo CONTROLADO. Antes de iniciar qualquer programa de exercício, consulte o seu médico. Tal é particularmente importante para as pessoas com mais de 35 anos, com problemas de saúde prévios ou que não pratiquem desporto há vários anos. Leia todas as instruções antes da utilização do aparelho.
2. Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do aparelho estão devidamente informados sobre todas as precauções de emprego.
3. A domyos descarta-se de qualquer responsabilidade decorrente de queixas devido a ferimentos ou danos infligidos a qualquer pessoa ou bem, causados pela utilização incorrecta deste aparelho pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.
4. Não utilize o aparelho em qualquer contexto comercial, de aluguer ou institucional.
5. É da responsabilidade do utilizador inspeccionar e aparafusar, se necessário, todas as peças antes de qualquer utilização do aparelho.
6. Qualquer operação de montagem/desmontagem no aparelho tem de ser efectuada com cuidado.
7. Para a protecção dos seus pés durante o exercício, use sapatos de desporto. NÃO use peças de roupa amplas ou pendentes, que podem ficar presas na máquina. Retire todas as suas jóias. Prenda os seus cabelos para que estes não o incomodem durante o exercício.
8. As pessoas que usam um estimulador cardíaco, um desfibrilador ou qualquer outro dispositivo electrónico implantado são avisadas de que a utilização do sensor de pulsações faz-se por sua conta e risco.
9. As mulheres grávidas não devem utilizar o sensor de pulsações.
10. AVISO! Os sistemas de monitorização do ritmo cardíaco podem ter falta de precisão.Exercício em excesso pode resultar em ferimentos graves e até mes mo a morte. Qualquer sensação de dor ou mal estar implica a suspensão imediata do treino.

NIVELAMENTO DA BICICLETA



No caso de instabilidade da bicicleta durante a utilização, rode um dos compensadores de níveis, os dois até à eliminação da instabilidade.

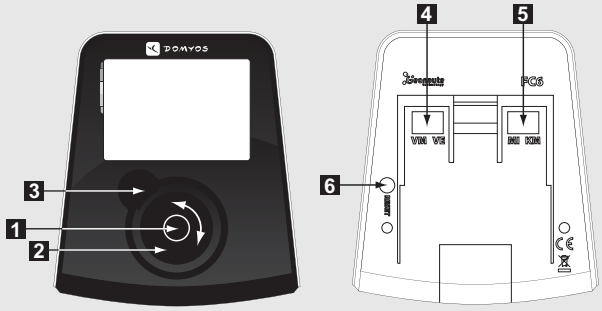
DESLOCAÇÃO DO PRODUTO

No chão, coloque-se diante do produto, segure no guiador e puxe a bicicleta na sua direcção. O produto ficará, então, apoiado sobre as rodinhas de deslocação: pode deslocá-lo. Quando a deslocação terminar, acompanhe o retorno dos pés traseiros ao chão.

CONSOLA FC6

A sua consola propõe inúmeras funções para enriquecer a sua prática.
Encontrará abaixo a totalidade das indicações para utilizá-la facilmente.

APRESENTAÇÃO



1 Botão central: Prima o botão central para ligar a consola, seleccionar os menus, validar as suas escolhas, iniciar a sua sessão ou fazer uma pausa.

2 Selector rotativo: Rode o selector para navegar nos menus ou regular a dificuldade de pedalagem.

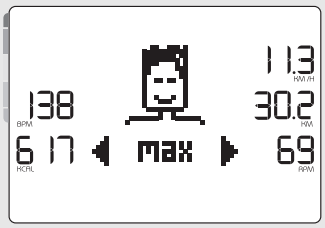
3 Botão voltar: Prima o botão voltar para voltar atrás, terminar a sua sessão de treino ou desligar a consola.

4 Interruptor de selecção: Seleccione o tipo do seu aparelho (BM / BE).
BM = bicicleta de apartamento
BE = bicicleta elíptica

5 Interruptor de selecção: Seleccione a unidade distância (MI / KM).
MI = milha
KM = quilómetro

6 RESET: Reinicialize a selecção.

O ECRÃ DE ENTRADA

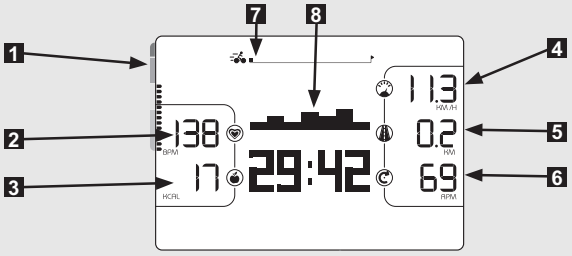


É o primeiro ecrã que é apresentado quando liga a consola.
Permite visualizar o recapitulativo dos desempenhos do último perfil utilizado desde a sua criação.

Para aceder a um outro perfil, rode o selector.

Para sair da página de entrada e aceder aos menus, seleccione um perfil premindo o botão central.

O ECRÃ DURANTE A PRÁTICA



1 Escala de intensidade do esforço
2 Frequência cardíaca em batimentos por minuto (implica o uso do cinto cardiofrequencimetro)
3 Calorias queimadas em kcal
4 Velocidade em km/h (ou mi/h)
5 Distância percorrida em km (ou mi)
6 Velocidade de pedalagem em voltas por minuto
7 Avanço do utilizador na sua sessão de treino
8 Dificuldade de pedalagem (16 níveis)

CRIAÇÃO DE UM PERFIL DE UTILIZADOR

Seleccione o ícone e preencha o seu perfil com as informações seguintes:

1- Idioma	4- Idade	7- Frequência cardíaca máxima (1)
2- Nome	5- Peso	8- Frequência cardíaca mínima (2)
3- Imagem	6- Altura	9- Som dos botões (ON / OFF)

(1) O valor que é apresentado por definição é automaticamente calculado em função da sua idade.
(2) A sua frequência cardíaca mínima é medida após um período de repouso.
O valor que é apresentado por defeito é um valor indicativo médio.

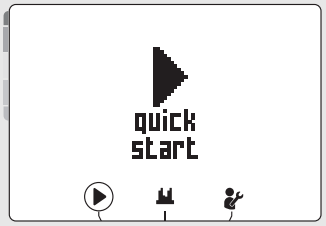
Pode parametrizar até 4 perfis de utilizadores.

ELIMINAÇÃO DE UM PERFIL

No menu **RÉGLAGES**, (DEFINIÇÕES); seleccione o ícone e o perfil a eliminar.

PT

OS MENUS



O menu **DÉMARRAGE RAPIDE** (ARRANQUE RÁPIDO) permite iniciar uma sessão de treino livre.

O menu **PROGRAMMES** (PROGRAMAS) permite escolher uma sessão de treino entre as 10 sessões propostas e aceder ao modo **DÉFI** (DESAFIO).

O menu **RÉGLAGES** (DEFINIÇÕES) permite gerir o seu perfil de utilizador.

Para aceder a um menu, seleccione o ícone correspondente à sua escolha rodando o selector e valide premindo o botão central.

PT

ARRANQUE RÁPIDO

Introduza a duração da sua sessão de treino e valide premindo o botão central. Pode iniciar a sua sessão desde o fim da contagem decrescente.

Se usar um cinto cardiofrequencimetro, a sua frequência cardíaca será automaticamente detectada.

Para ajustar a dificuldade de pedalagem, rode o selector.

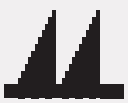
Para fazer uma pausa, prima o botão central ou deixe de pedalar.
Para retomar a sua sessão (no espaço de 15 min. após o início da pausa), prima de novo o botão central ou comece de novo a pedalar.

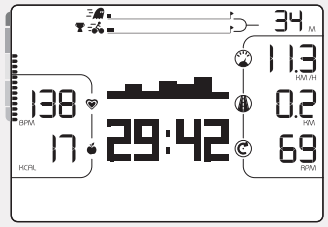
Para parar a sessão antes do fim, prima o botão voltar e confirme a escolha feita.

Para desligar a consola, prima o botão voltar durante 3 s.

PROGRAMAS

Por defeito, a duração das sessões é de 30 minutos. Pode ajustar esta duração em função dos seus desejos. Do mesmo modo, pode ajustar a dificuldade de pedalagem em qualquer altura durante a sua sessão.

CALORIAS	1		**A sessão progressiva para queimar calorias** O nível de dificuldade aumenta progressivamente e desce também progressivamente para o nível inicial.
	2		**A sessão desportiva para queimar calorias** Prepare-se para subir 3 vezes do mesmo lado! O nível passa sem transição de um nível moderado para um nível difícil.
	3		**Uma partida desportiva para queimar calorias** Uma inclinação forte desde o início antes do retorno a um vale mais progressivo
CARDIO	4		**Uma sessão de fraccionamento para um coração em plena forma** Este circuito é marcado por uma série de 8 desfiladeiros abruptos a transpor.
	5		**Na rota dos desfiladeiros** Após um primeiro desfiladeiro para praticar, deve transpor 4 desfiladeiros claramente mais difíceis.
	6		**Passeio pelo vale** Este percurso, aparentemente mais fácil do que os anteriores, não é de forma alguma sinónimo de descanso. Aproveite as descidas para recuperar!
FUN	7		**Uma sessão surpresa para um desafio máximo!** Deixe-se surpreender e parta para uma sessão escolhida ao acaso entre as outras 9 sessões disponíveis.
	8		**Um passeio tranquilo e variado** A sessão ideal para oxigenar os seus músculos!
DESEMPENHO	9		**A etapa de montanha reservada aos mais desportistas** Quanto mais se aproximar do cume, mais inclinado será o declive. Aproveite uma curta descida para recuperar o fôlego e reinicie!
	10		**Uma sessão de fraccionamento para os especialistas da montanha** Dificuldade máxima para estes 5 desfiladeiros a encadear!



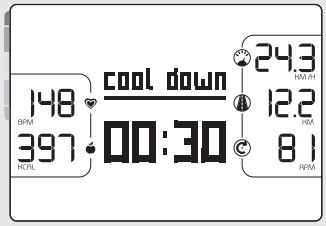
O modo **DÉFI** (DESAFIO) permite-lhe enfrentar os seu desempenhos passados. É necessário que tenha registado pelo menos uma sessão de treino antes de proceder ao confronto.

O recapitulativo dos desempenhos da sua última sessão é apresentado e o desafio pode começar!

Pode visualizar a sua posição e a distância que o separa do seu adversário na parte de cima do ecrã.

O primeiro a chegar vai subir no degrau mais alto do pódio!

RECAPITULATIVO DOS DESEMPENHOS



O recapitulativo dos seus desempenhos é automaticamente apresentado no final da sua sessão durante o período de recuperação de 1 min.

Pode, desta forma, visualizar:
-A sua frequência cardíaca média
-Uma estimativa do número de calorias queimadas
-A sua velocidade média
-A distância percorrida
-A sua velocidade de pedalagem média

Para visualizar o recapitulativo da totalidade das suas sessões de treino desde a criação do perfil, vá à página de entrada do perfil com a ajuda do botão voltar.

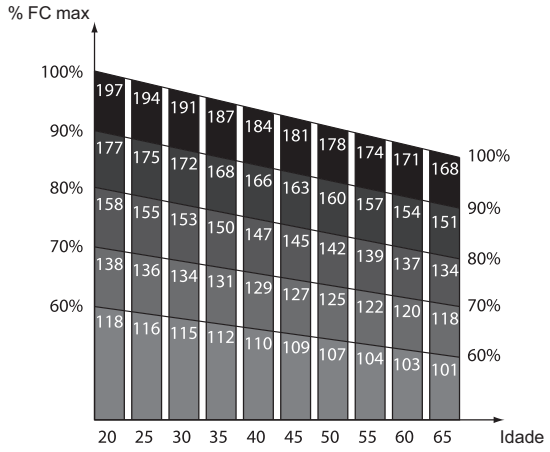
PT

COACHING DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Esta função requer o uso do cinto cardiofrequencimetro fornecido.
A escala de cor à esquerda do ecrã permite-lhe situar-se numa das 5 zonas de esforço em função da sua frequência cardíaca :

INTENSIDADE DO ESFORÇO ▲▲▲▲▲▲▲▲		
	ZONA VERMELHA Zona de alta performance reservada aos especialistas	FC > 90% FC max
	ZONA LARANJA Zona de melhoria das suas performances	FC = 80-90% FC max
	ZONA AMARELA Zona de melhoria da sua endurance	FC = 70-80% FC max
	ZONA VERDE Zona de esforço moderado para uma retoma da actividade de forma suave e a perda de peso	FC = 60-70% FC max
	ZONA AZUL Zona a privilegiar para as fases de aquecimento e de recuperação	FC < 60% FC max

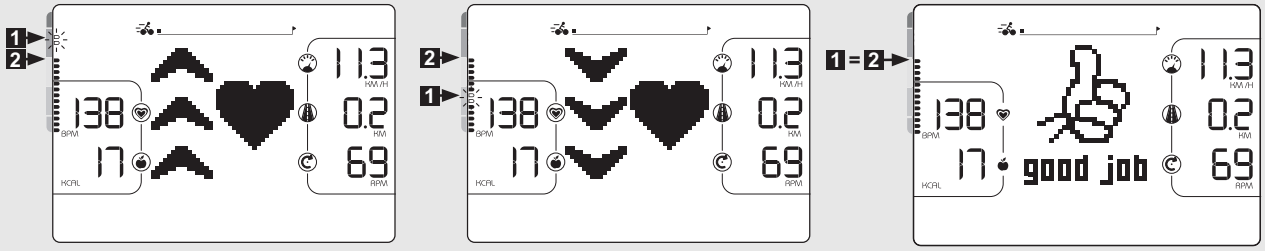
FREQUÊNCIA CARDÍACA
(em batimentos por minuto)



FC = Frequência Cardíaca
FC max = 210 – (0,65 x a sua idade)

No modo **PROGRAMMES** (PROGRAMAS), 2 traços com luz intermitente indicam-lhe o nível de intensidade a atingir e mensagens de encorajamento vão guiá-lo no seu esforço.

1 Nível de intensidade a atingir
2 O seu nível no instante T



DIAGNÓSTICO DAS ANOMALIAS

Defeito de apresentação da distância ou da velocidade :
Verifique a posição do interruptor na parte de trás da consola.
- **VM** (bicicleta magnética): 1 volta de pedal = 4 m
- **VE** (bicicleta elíptica): 1 volta de pedal = 1,6 m

Prima o botão **RESET** para que a mudança se dê.

A consola não se liga :
- Verifique a ligação do adaptador na bicicleta.
- VVerifique a ligação dos cabos na parte de trás da consola e no interior da armação.

No caso de persistência do problema, consulte a tabela na última página do manual do utilizador.

Ruído anómalo proveniente do interior do cárter:
Consulte a tabela na última página do manual do utilizador.

UTILIZAÇÃO

Inicialmente, comece por se exercitar durante vários dias com uma resistência e uma velocidade de pedalagem fraca, sem forçar, e fazendo, se necessário, um intervalo para repouso. Aumente progressivamente a frequência ou a duração das sessões. Durante os seus exercícios, não arqueie as suas costas. Mantenha-as direitas.

PT

Manutenção/Aquecimento: Esforço progressivo a partir de 10 minutos.
Para um trabalho de manutenção destinado a manter a forma ou a fazer uma reeducação, pode exercitar-se todos os dias durante dez minutos. Este tipo de exercício visa preparar os músculos e as articulações ou poderá ser utilizado como aquecimento para uma actividade física. Para aumentar a tonicidade das pernas, escolha uma resistência maior e aumente o tempo do exercício. Como é óbvio, pode fazer variar a resistência de pedalagem ao longo da sua sessão de exercícios.

Trabalho aeróbico para ficar em forma: Esforço moderado durante um período bastante longo (35min a 1 hora).
Se deseja perder peso, este tipo de exercício, associado a uma dieta, é a única forma segura de aumentar a quantidade de energia consumida pelo organismo. Para tal, é inútil forçar para além destes limites. É a regularidade do exercício que permitirá obter os melhores resultados. Escolha uma resistência de pedalagem fraca e efectue o exercício ao seu ritmo, mas no mínimo durante 30 minutos. Este exercício deve fazer transpirar um pouco, mas não deve, em caso algum, fazê-lo(a) ofegar. É a duração do exercício, a um ritmo lento, que vai fazer com que o seu organismo vá buscar energia às suas gorduras, se pedalar mais de trinta minutos, pelo menos três vezes por semana.

Exercício aeróbico para a resistência: Esforço mantido durante 20 a 40 minutos.
Este tipo de exercício visa um fortalecimento significativo do músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório. A resistência e/ou velocidade de pedalagem é aumentada de forma a aumentar a respiração durante o exercício. O esforço é maior do que para o trabalho para manter a forma. Ao longo dos seus exercícios, pode manter este esforço durante mais tempo, com um maior ritmo ou com uma resistência superior. Pode exercitar-se, no mínimo, três vezes por semana para este tipo de exercício. O exercício a um ritmo mais forte (trabalho anaeróbico e trabalho em zona vermelha) reserva-se aos atletas e necessita de uma preparação adaptada. Após cada sessão de exercício, reserve alguns minutos para pedalar, diminuindo a velocidade e a resistência para parar calmamente e restituir progressivamente o organismo ao estado de repouso.

Regresso à calma
Corresponde à continuidade de uma actividade de fraca intensidade, é a fase progressiva de “repouso”. O REGRESSO À CALMA assegura o retorno do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos ao estado “normal” (o que permite eliminar os efeitos secundários, tal como os ácidos lácticos, cuja acumulação é uma das causas principais das dores musculares, ou seja, das cãibras e das dores).

Alongamento
O alongamento deve seguir a fase de regresso à calma. Alongar-se após o esforço: minimiza a RIGIDEZ MUSCULAR devido à acumulação dos ÁCIDOS LÁCTICOS, “estimula” a CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

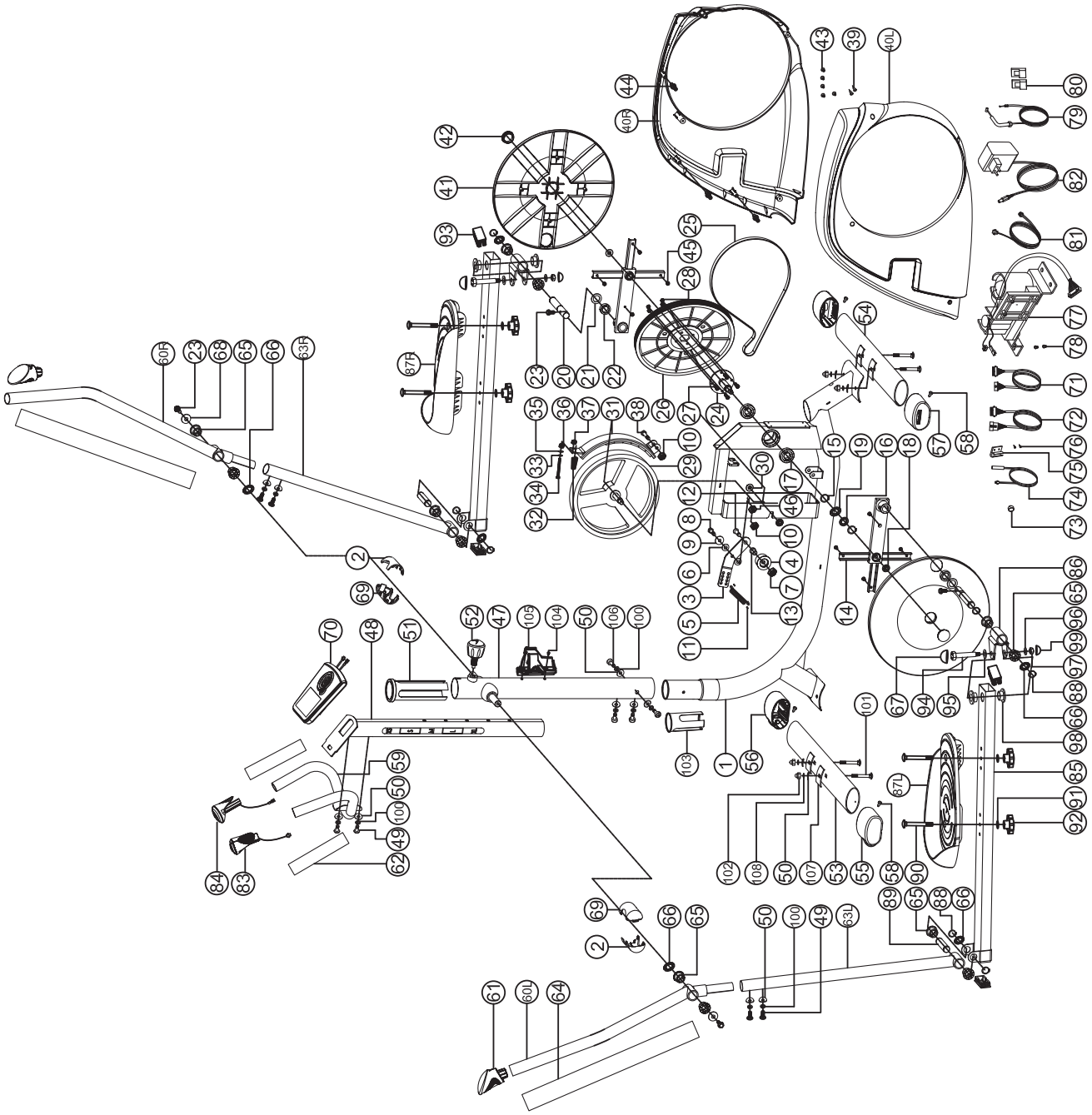
GARANTIA COMERCIAL

A DOMYOS garante este produto, em condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as outras peças e a mão-de-obra a contar da data de compra, da qual faz fé a data do ticket da caixa.

A obrigação da DOMYOS em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da.

Esta garantia não se aplica no caso de:
• Danos causados no decorrer do transporte
• Utilização e/ou armazenamento no exterior ou num ambiente húmido (excepto trampolins)
• Montagem incorrecta
• Má utilização ou utilização anormal
• Manutenção incorrecta
• Reparações efectuados por técnicos não-autorizados pela DOMYOS
• Utilização fora do âmbito privado

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável no país de compra.
Para beneficiar da garantia sobre o seu produto, consulte a tabela apresentada na última página do seu manual do utilizador.



AFTER-SALES SERVICE • SERVICE APRÈS-VENTE • SERVICIO POSVENTA • KUNDENDIENST • SERVIZIO ASSISTENZIA POST-VENDITA • AFTERSALESAFDELING • ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA • SERWIS PO SPRZEDAŻY • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT • СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА • SERVICIU POST-VÂNZARE • POPRODEJNÍ SERVIS • EFTERMARKNAD • СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ • SATIŞ SONRASI SERVİSİ • بعد خدمة البيع • 售后服务 • 售後服務

FRANCE
Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet http://services.domyos-fitness.com/ (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).

OTHER COUNTRIES
Need help?
Find us on our website http://services.domyos-fitness.com/ (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.

AUTRES PAYS
Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet http://services.domyos-fitness.com/ (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.

OTROS PAÍSES
¿Necesita asistencia?
Le esperamos en la página de Internet http://services.domyos-fitness.com/ (precio de una conexión a Internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.

ANDERE LÄNDER
Brauchen Sie Hilfe?
Besuchen Sie unsere Internet-Site http://services.domyos-fitness.com/ (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.

ALTRI PAESI
Bisogno di assistenza?
Ci potete trovare sul sito Internet http://services.domyos-fitness.com/ (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.

OVERIGE LANDEN
Nog vragen?
Raadpleeg onze internetsite http://diensten.domyos.-fitness.com/(kosten internetverbinding) of ga naar de ontvangstbalie van de winkel waarin u het product heeft gekocht. Neem het aankoopbewijs mee.

OUTROS PAÍSES
Precisa de assistência?
Contacte-nos através do site da Internet http://services.domyos-fitness.com/ (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.

INNE KRAJE
Potrzebujesz pomocy?
Znajdź nas na stronie internetowej http://services.domyos-fitness.com/ (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.

MÁS ORSZÁGOK
Segítségre van szüksége?
Keressen meg minket internetes honlapunkon http://services.domyos-fitness.com/ (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.

ДРУГИЕ СТРАНЫ
Нужна поддержка?
Обратитесь к нам через наш интернет-сайт http://services.domyos-fitness.com/ (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.

ALTE ŢĂRI
Aveţi nevoie de asistenţă?
Ne puteţi găsi pe site-ul http://services.domyos-fitness.com/ (preţul unei conectări la internet) sau vă puteţi prezenta la serviciul de relaţii cu clienţii al magazinului firmei de la care aţi achiziţionat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.

OSTATNÍ ZEMĚ
Potřebujete pomoc?
Kontaktujte nás na našich internetových stránkách http://services.domyos-fitness.com/ (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.

ANDRA LÄNDER
Behöver du hjälp?
Hitta oss på hemsidan http://services.domyos-fitness.com/ (kostnad för internet-anslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.

ДРУГИ ДЪРЖАВИ
Имате нужда от помощ?
Моля, посетете нашия сайт: http://services.domyos-fitness.com/ (цената на интернет връзка) или отидете в отдел "Обслужване на клиенти" на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващ направената покупка.

DİĞER ÜLKELER
Yardıma mı ihtiyacınız var?
http://services.domyos-fitness.com/ internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.

دول أخرى
هل تحتاج إلى مساعدة؟
اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني http://services.domyos-fitness.com/ (تكلفة اتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء.

其他国家
需要帮助?
请登陆 http://services.domyos-fitness.com/
与我们联系（普通上网费用）或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。

其他國家
需要幫助?
請登陸 http://services.domyos-fitness.com/
與我們聯繫（普通上網費用）或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。

VE 510

Keep these instructions
Notice à conserver
Conserve este manual
Gebrauchsanweisung bitte aufbewahren
Istruzioni da conservare
Gebruiksaanwijzing bewaren
Guardar folheto de instruções
Należy zachować niniejszą instrukcję obsługi
Őrizze meg a tájékoztatót!
Сохраните эту инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je třeba uchovat
Bruksanvisning som ska sparas
Пазете указанието
El kitabını saklayın
يرجى الاحتفاظ بهذه النشر
请保存说明书
請保留說明書

oxylane 4 boulevard de Mons, BP 299
59 665 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX, FRANCE

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88
Импортер: ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3
TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Forum Istanbul AVM., Kocatepe Mah. G Blok No: 1, Bayrampaşa 34235 Istanbul, TURKEY
台灣迪卡儂有限公司, 台灣台中市408南屯區大墩南路379號, 諮詢電話: (04) 2471-8833

Made in China - Fabricado na China - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin - 中国制造 合格品 - 中國製造

1523.402 V1

DOMYOS.COM